

給食だより 8・9月



令和8年8月24日発行

〈第5号〉

市立札幌豊成支援学校

暑かった夏休みも終わり今日から2学期です。暑さで夏バテしてしまった体も、規則正しい生活で元気に取り戻しましょう。

8月は「野菜摂取強化月間」です

やさい
8月31日は
野菜の日です！

暑い夏は北海道の野菜がとってもおいしい季節です。夏においしい野菜には、太陽の日差しから体を守ってくれるパワーがあります。野菜をたくさん食べて元気に過ごしましょう。



野菜ってすごい！！

ビタミン・ミネラル
が豊富

食物繊維で
便秘解消

水分補給の
味方になる

血糖値の上昇が
おだやかになる

エネルギー
(カロリー)が低い

1日3回ベジだべさ！
やってみればいいっしょ～

消化器系のがん
になりにくい

コレステロールの
吸収を抑える

野菜を食べるといいことたくさん

SAPPORO



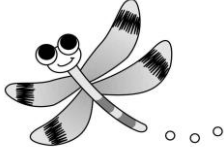
さっぽろ市
02-F08-26-1117
R8-2-820

8・9月の予定献立



月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
	野菜カレー たたききゅうり アイスクリーム	角食パン ベーコンシチュー 大根サラダ 白桃缶	とりめし 北海道産ブリカツ ごま和え(小松・もやし) 国産温州みかんゼリー	ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす
	精白米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす いんげん しめじ セ リ りんご しょうが にんにく 小麦粉 油/きゅうり ごま/乳製 品 寒天など/	小麦粉 卵 スムシク/ベーコン ジャ がいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小 麦粉 バター 油 牛乳 チーズ スムシク/大根 まぐろ水煮 きゅう り 人参 ごま/白桃缶/	精白米 鶏肉 玉ねぎ しょうが/ ぶり パン粉 小麦粉 油/小松 菜 もやし ごま/みかん果汁 砂糖 ゲル化剤/	精白米/ベーコン 小松菜 春雨 コーン/ひじき 人参 たけのこ 小麦粉 オイスターソース 油/なす 油 豚肉 人参 長ねぎ 干し しいたけ しょうが にんにく/
始業式				

裏面へ

31日 冷やしたぬきうどん チーズポテト すいか	9月1日 和風そぼろごはん 味噌汁(じゃが芋・わかめ) いわしハンバーグ	2日 黒角食パン しょうゆワンドンスープ ゆでフランク チキンマリネサラダ	3日 ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ フルーツサワー	4日 ごはん 豆腐のオムレツ・チーズ煮 ポークシュウマイ 磯和え(ほうれん草/もやし)
リトめん さくらえび 煮干し あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 油 つと ほうれん草 長ねぎ しいたけ/じゃがいも 砂糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク/すいか/	精白米 とりひき肉 豆腐 干しいたけ ひじき 切干大根 油揚げ ごぼう 人参 ごま/じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ/玉ねぎ 人参 ねぎ 魚肉すり身 いわし みそ/	小麦粉 卵 スキムミルク/ワンドン 豚肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく/ホーワック トマトチャップ/鶏肉 しょうが でん粉 じゃがいも 人参 きゅうり ごま/	精白米 バター ラム肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 油/白花豆 じゃがいも 砂糖 バター スキムミルク パン粉 米粉 小麦粉 油/黄桃缶 バイン缶 梨缶 みかん缶 ヨーグルト/	精白米/豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 長ねぎ しょうが にんにく オムレツ・チーズ 油/ひき肉 玉ねぎ 小麦粉 油/ほうれん草 もやし のり/
7日 冷麦 大学いも バイン缶詰	8日 たきこみいなり 豚肉のカレーフライ しょうが和え(ほう/も)	9日 黒角食パン あさりのチャウダー 小松菜とコーンのサラダ 梨	10日 ごはん 肉じゃが かぼちゃの天ぷら のりとあさりの佃煮	11日  小学部 遠足 中学部 野外活動
リト冷麦 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/さつまいも 油 水あめ 黒砂糖 ごま/バイン缶/	精白米 油揚げ 人参 しいたけ ごま のり/豚肉 卵 小麦粉 パン粉 オートミール 油/ほうれん草 もやし しょうが/	小麦粉 卵 スキムミルク/あさり バイン缶 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター 油 小麦粉 バター 牛乳 スキムミルク チーズ/小松菜 1/4 コーン ごま/なし/	精白米/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 切干大根 さやいんげん たもぎだけ しいたけ/かぼちゃ 小麦粉 卵 油/のり ひじき あさり 水あめ/	
14日 ミートとマッシュルームのオムレツ 青のりポテト ヨーグルト	15日 ごはん みそワンドンスープ ひじき入りきょうざ 切り干し大根のナムル	16日 角食パン ブロッコリーのグラタン フランク もやしのごまサラダ(小松菜)	17日 タコライス ワカメスープ バインゼリー	18日 豆腐入カレーピラフ 星のコロッケ フルーツサワー
オムレツ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム マッシュルーム じゃがいも 人参 玉ねぎ にんにく バター トマト リンゴ 油 小麦粉 デミグラスソース/じゃがいも あおのり 油/ヨーグルト/	精白米/ワンドン 豚肉 しょうが にんにく ママ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草 みそ/豚肉 じゃがいも ひじき 豚脂 鶏肉 長ねぎ 小麦粉 料理用油/切干大根 ほうれん草 人参 1/4 ごま/	小麦粉 卵 スキムミルク/ブロッコリー バイン缶 ママ 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 牛乳 スキムミルク チーズ/パン粉/ホーワック ケチャップ/ソース/小松菜 もやし 人参 ごま みそ/	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく コーン リンゴ 小麦粉 トマト缶/わかめ 豆腐 しいたけ 長ねぎ ごま/バインゼリー/砂糖 デミグラスソース/でん粉 寒天 ゲル化剤/	精白米 バター バイン缶 焼豆腐 人参 玉ねぎ マッシュルーム ケチャップ 油/じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 油/黄桃缶 バイン缶 梨缶 みかん缶 ヨーグルト/
21日  敬老の日	22日  国民の休日	23日  秋分の日	24日 カレーライス あさりのサラダ	25日 ごはん チキンカツ&味噌だれ すまし汁 磯和え(小松菜/白菜)
精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り- りんご しょうが にんにく グリルソース 小麦粉 カレー粉 油/あさり しょうが きゅうり じゃがいも 人参 ごま/	精白米/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 味噌/ 豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/小松菜 白菜 のり/			
28日 五目うどん スイートポテト ぶどう	29日 わかめごはん 豚汁 ほっけのオートミール おひたし(小松/も)	30日 角食パン かぼちゃシチュー 釧路産鱈フライ 白桃缶	9月は食生活改善普及月間です 毎年、9月は「食生活改善普及運動月間」です。今年度は「まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラス」をテーマに、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」、を重点目標にして、全国的に取組を行っています。ぜひこの機会に、自分の食生活を見直してみませんか。 まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラスしてみましょう 	
リトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎだけ/さつまいも 砂糖 バター 牛乳 生クリーム スキムミルク/ぶどう/	精白米 わかめ ごま/豚肉 豆腐 じゃがいも ごんにゃく 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが みそ/ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油/小松菜 もやし 糸かつお/	小麦粉 卵 スキムミルク/バイン缶 かぼちゃ 人参 玉ねぎ バター 小麦粉 バター 油 牛乳 スキムミルク チーズ/たら 小麦粉 でん粉 パン粉 油/白桃缶/		