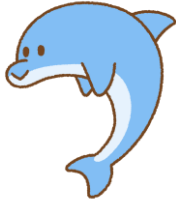


ランチタイム 7月

令和7年(2025年)7月4日 発行

札幌市立前田小学校

札幌市立手稲中央小学校

月	火	水	木	金
7	8	9	10	11
ごはん 豆腐の オイスターソース煮 揚げえびシュウマイ たたききゅうり 前田小 5年 回復日	冷やしたぬきうどん バターポテト パイ	ひじきごはん 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) さわらのごまフライ	とり天井 味噌汁 (じゃがいも・わかめ) 磯和え	ロールパン チキングラタン コールスローサラダ ミニトマト
白飯/木綿豆腐、豚肉もも、 ビーマン、たまねぎ、長ねぎ、 にんじん、しょうが、にんにく、 かたくり粉/えびシュウマイ、 揚げ油/きゅうり、白ごま	ソフトめん、あさり、むきえび、 にんじん、しゅんぎく、ごぼう、 切り干し大根、ひじき、薄力 粉、全卵、揚げ油、つと、ほう れんそう、長ねぎ、干しいた け、むろあじ、昆布/じゃがい も、バター、牛乳、スキムミル ク/パイ缶詰	胚芽精米、米粒麦、鶏肉も も、ひじき、油揚げ、しらたき、 にんじん、グリーンピース/凍り 豆腐、こまつな、むろあじ、昆 布/さわら、薄力粉、全卵、パ ン粉、白ごま、揚げ油	白飯、鶏肉むね、しょうが、に んにく、全卵、薄力粉、かたく り粉、ベーキングパウダー、 揚げ油、むろあじ、昆布/じゃ がいも、塩わかめ、長ねぎ、 むろあじ、昆布/こまつな、も やし、もみのり	ロールパン/鶏肉もも、たま ねぎ、マカロニ、にんじん、薄 力粉、バター、牛乳、豆乳、ス キムミルク、シュレッドチー ズ、鶏がらスープ、パン粉、 パセリ/キャベツ、にんじん、 ホールコーン/ミニトマト
14	15	16 フードリサイクルレタス	17	18
スタミナ丼 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) すいか	ミートとズッキーニ のスパゲティ 小松菜とベーコン のサラダ すだちゼリー	レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 冷凍みかん 	ごはん 豚汁 揚げハンバーグ (照り焼きソース) ごま和え 前田小 5年 校外学習	背割コッペ コーンシチュー チリドック パイ
白飯、豚肉肩、メンマ、にん じん、もやし、にら、たまね ぎ、りんご、しょうが、にんに く、かたくり粉、白ごま/キャ ベツ、油揚げ、むろあじ、昆 布/すいか	スパゲティ、パセリ、豚肉肩 ひき肉、たまねぎ、にんじん、 大豆、マッシュルーム、セロリ ー、にんにく、ズッキーニ、揚 げ油、薄力粉、デミグラスソ ース、鶏がらスープ/ベーコ ン、こまつな、もやし、白ごま	胚芽精米、米粒麦、豚肉肩、 長ねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、たまねぎ、ホールコ ーン、干しいたけ、レタス/白 花豆コロッケ、揚げ油/冷凍 みかん	白飯/豚肉肩、木綿豆腐、じ ゃがいも、板こんにゃく、にん じん、だいこん、たまねぎ、ご ぼう、長ねぎ、しょうが、むろ あじ、宗田、昆布/ハンバー グ、揚げ油、かたくり粉/ほう れんそう、はくさい、白すりご ま	背割コッペパン/ホールコー ン、クリームコーン、ベーコ ン、たまねぎ、にんじん、じゃ がいも、パセリ、薄力粉、バタ ー、スキムミルク、チーズ、牛 乳、豆乳、鶏がらスープ/ポ ークウインナー、たまねぎ、ト マトピューレ/パイ缶詰
21	22	23	24	25 終業式
 	ピリカラ冷やしラーメン 鶏肉とポテトのソテー 黄桃 ソフトラーメン、ハム、にんじ ん、きゅうり、ホールコーン、白 すりごま、たまねぎ、しょうが、 にんにく、むろあじ、昆布/鶏 肉もも、しょうが、かたくり粉、 フレンチポテト、揚げ油、ビー マン/黄桃缶詰	ほうれん草ピラフ ひじき春巻 フルーツミックス (汁あり) 胚芽精米、米粒麦、バター、 ベーコン、にんじん、たまね ぎ、にんにく、ホールコーン、 ほうれんそう/ひじき春巻、 揚げ油/みかん缶詰、パイ 缶詰、りんご缶詰、黄桃缶 詰、なし缶詰	カレーライス もやしのごまサラダ 白飯、豚肉肩、じゃがいも、に んじん、たまねぎ、セロリー、り んご、しょうが、にんにく、パセ リ、薄力粉、カレールウ、鶏が らスープ/ほうれんそう、もや し、ホールコーン、にんじん、 白すりごま	角食 ポテトスープ メンチカツ きなこクリーム 角食/ベーコン、じゃがいも、 にんじん、たまねぎ、パセリ、 鶏がらスープ、鳥がら/メン チカツ、揚げ油/豆乳、きな 粉、コーンスターチ、バター

☆牛乳(200ml)は毎日つきます。 ☆くだものは天候や流通の関係で変更になることがあります。

☆わかめなどの海藻類やしらす干しなどには、小さなカニやエビが混入していることがあります。

☆メニュー下段は使用する食材です。調味料は記載していません。



今年もフードリサイクル作物を使用します

札幌市では、学校給食の調理ででた野菜の切りくずや、給食の残食を回収し、微生物の力で堆肥に再生しています。この堆肥を利用し、農家で栽培された野菜を再び学校給食の食材として使用します。この循環システムを「さっぽろ学校給食フードリサイクル」といいます。

この取組で作られた「レタス」を7月16日（火）に使用します。レタスは9月にも、また8月とうもろこし、9月ブロッコリー、12月には玉ねぎも使用予定です。

これを機に、おうちでも環境のことや、食べ物大切さについて、お話ししてみてもいいのではないでしょうか。

水分と塩分はどれくらいとるべき？



暑くなり、熱中症予防について考える時期になりました。その中でよく「水分・塩分補給」の話を耳にすることも多くなったと思います。

熱中症予防には**水分補給が重要**です。普段の生活では、食事以外に飲料から1日1.2L摂取することが目安とされています。また、大量に発汗する運動時には体重減少の7～8割の水分と同時に**0.2%程度の塩分**を含む飲料を補給するようにとされています。まとめると、水分は常に意識をして摂取し、塩分は大量に汗をかく場合に注意して補給することとなります。例えば、汗で体重が1kg減ったとすると計算上1.4～1.6gの食塩が必要になります。給食の食塩相当量は1食2gが平均です。つまり、朝ごはんや給食をしっかり食べていれば、それ以上にわざわざ塩分を補給する必要がないことがわかります。（ただし、熱中症の初期治療では、水分と塩分の補給が必要になってきます。）

日常生活における熱中症予防は、高温多湿を避け、十分な水分摂取を心掛けることです。十分な水分摂取のためにも、夏を乗り切る栄養をつけるためにも、そして必要な塩分を確保するためにも、**三度の食事が基本**です。暑い時期こそ、**しっかり食事**をとることを意識しましょう。

