



気温が高い日が増え、夏がやってきたと感じるようになりました。暑さは体にとってストレスとなります。ストレスにより免疫力が低下すると、体調不良や感染症などを引き起こしやすくなります。新鮮で、栄養価の高い旬の野菜や果物を取り入れた食事、ストレスに負けない体をつくっていきましょう。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動するときは、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mlの水分を摂取し、運動中は200～250mlを1時間に2～4回飲むことが勧められています。

気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。

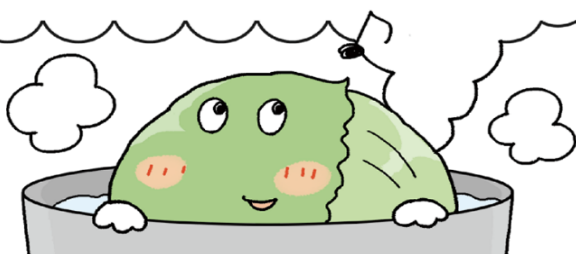


さっぽろ学校給食

フードリサイクル

25日(木)のレタス入り焼豚チャーハンには、札幌学校給食フードリサイクルの『レタス』を使用します。焼豚のうまみとレタスのシャキシャキ感が人気のあるメニューです。

フードリサイクルとは、学校給食から出た野菜くずや食べ残しを堆肥化し、その堆肥を使って栽培した野菜を学校給食に取り入れるという札幌独自の取組です。

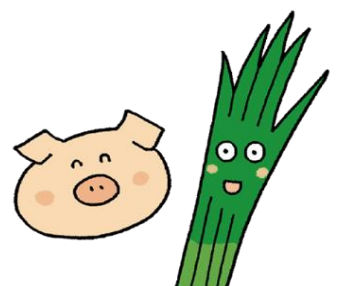


9日(火)は…

『厚別スタミナ丼』

厚別区でとれた『にら』を使った肉炒め丼です。『にら』には、カロテン、ビタミンC、カルシウムが多く含まれています。

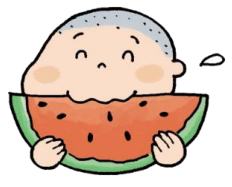
また、『にら』の独特の香りのもと『アリシン』には、疲労回復効果があります。スタミナ丼の豚肉との相性も抜群！豚肉のビタミンB1の吸収率を高め、元気が出る効果がさらにアップします。





7月の予定献立



月		火		水		木		金			
■ 牛乳は、毎日200ccつきます。 ■ 使用食材は、天候等状況により変更する場合があります。 ■ 給食で使用している主な食材を載せています。 (/は、献立の区切りです。) ■ 献立下段の数字はエネルギー量と食塩相当量です。 ■ 海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。 ■ 魚を使用する料理には、骨が残っている場合があります。						給食当番は、エフロン・帽子(三角巾)・マスク マスク入れ・ランチマットの御用意をお願いします。  感染症を予防し、 衛生的な環境で食事をするために、 きれいなものをもたせてください。 					
1  背割コッペ ベーコンシチュー 焼フランク (チリソース) 冷凍みかん 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・ ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パ セリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チ ーズ・スキムミルク・鶏がらスープ・ホ ウレン草・玉ねぎ・ケチャップ・トマト ピューレ		2  ごはん さつま汁 揚げいわしハンバーグ (照り焼きソース) からし和え 精白米・豚肉・さつまいも・豆腐・こ んにやく・人参・大根・ごぼう・長ね ぎ・生姜・玉ねぎ・人参・ねぎ・いわ し・生姜・じゃが芋・にんにく・濃粉 /ハム・ほうれん草・もやし		3  ミートとズッキーニの Pasta フレンチポテト ソフトパスタ(小麦粉)・パセリ・豚肉・玉 ねぎ・人参・大豆・マッシュルーム・セ ロリ・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・ケ チャップ・トマトピューレ・デミグラス ソース・中濃ソース・鶏がらスープ・中 濃ソース・鶏がらスープ/クォーターカットポ テト		4  パエリア チーズフォンデュサントコロッケ フルーツカクテル 胚芽米・大麦・鶏肉・えび・あさり・ いか・玉ねぎ・人参・ダイダイ・赤 ピーマン・ピーマン・にんにく・じゃが 芋・チーズ・脱脂粉乳・パン粉・小麦粉 ・植物油・米粉・果物缶(みかん・ パイナップル・黄桃・梨・夏みかん)・リン ゴジュース		5  ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル 精白米・豆腐・鶏肉・小松菜・長ね ぎ・人参・生姜・にんにく・片栗粉・ 鶏がらスープ/いりごみ・えび・玉 ねぎ・豚脂・パン粉・植物性蛋白 (大豆)・チキンスープ・魚介エキス・小 麦粉/ハム・ほうれん草・もやし・人 参・豆板醤・ごま油・ごま			
791kcal 3.3g		775kcal 2.6g		796kcal 2.4g		777kcal 2.2g		816kcal 2.5g			
8  ロールパン ミートパスタグラタン ほうれん草とコーンのサラダ 黄桃缶 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・マ カロン(小麦粉)・豚肉・生姜・にんに く・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セ ロリ・小麦粉・バター・ケチャップ・チ ーズ・ホール トマト・中濃ソース・鶏がらスープ・ミックス チーズ・粉チーズ・パン粉・パセリ/ハム・ ほうれん草・コーン・ごま		9  厚別スタミナ丼 味噌汁 パイン缶詰 厚別区産にら使用 精白米・豚肉・メダカ・人参・もやし ・にら・玉ねぎ・りんご・生姜・にんに く・豆板醤・片栗粉・ごま油・ごま/ 大根・油揚げ		10  冷麦 鶏肉とポテトのソテー すいか ソフト冷麦(小麦粉)・油揚げ・干椎茸・ ほうれん草・長ねぎ・鶏肉・生姜・片 栗粉・じゃが芋・ピーマン		11  とりめし さんまごまフライ 磯和え 胚芽米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・ 生姜・玉ねぎ・さんま・生姜・小麦 粉・卵・ごま・パン粉/小松菜・もやし ・切りり		12  ごはん 厚揚げのカレーソース (豚レバーチップ入) ひじき春巻 たたききゅうり 精白米・厚揚げ・豚肉・豚レバー・チ ップ・人参・玉ねぎ・さいいんげん・ 生姜・にんにく・カレーウ・小麦粉・ 中濃ソース・鶏がらスープ/たけのこ ・人参・豚肉・ひじき・植物油(大豆・ ごま)・オイスターソース・濃粉・小麦 粉/きゅうり・ごま油・ごま			
850kcal 3.3g		735kcal 2.2g		702kcal 2.2g		768kcal 2.0g		887kcal 2.0g			
15 海の日 		16  ごはん ジンギスカン ししゃものから揚げ ミニトマト 精白米・羊肉(ラム)・生姜・にんに く・玉ねぎ・もやし・ピーマン・キャ ベツ・人参・りんご・ケチャップ/カラ ウ・ししゃも(子持ち)・小麦粉・片栗 粉		17  冷やしたぬきうどん バターポテト 黄桃缶 ソフト麺(小麦粉)・あさり・桜え び・かたくりいし・人参・春菊・ ごぼう・切干大根・ひじき・小麦 粉・卵・つと・ほうれん草・長ね ぎ・干椎茸/じゃが芋・バター・牛 乳・スキムミルク		18  ほうれん草ピラフ レバー入りメンチカツ フルーツミックス 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人 参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれ ん草・牛肉・豚肉・豚レバー・牛脂・豚 脂・玉ねぎ・大豆蛋白・小麦粉・濃 粉・パン粉/果物缶詰(みかん・パイ ン・黄桃・梨・夏みかん)		19  豚すき丼 味噌汁 冷凍みかん 精白米・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけ のこ・たもぎ草・ほうれん草/厚揚 げ・小松菜			
780kcal 1.9g		731kcal 2.2g		796kcal 2.2g		708kcal 2.2g					
22  コッペパン チリコンカン コーンフライ 温州みかんゼリー 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・豚 肉・いんげん豆・玉ねぎ・じゃが 芋・人参・パセリ・ケチャップ・トマト ピューレ・デミグラスソース・中濃 ソース・鶏がらスープ・コーン・パン 粉・生乳・小麦粉・植物油・全粉乳/みかん・粉飴		23  キーマカレー 切干大根のサラダ 精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・セロ リ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レ ーズ・小麦粉・中濃ソース・ホールマト/切 干大根・まぐろ水煮・人参・もやし・ きゅうり・ごま・ごま油		24  ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶 ソフトラーメン(小麦粉)・ハム・人参・ きゅうり・コーン・ごま油・ラー油・ご ま・玉ねぎ・生姜・にんにく・豆板 醤/クォーターカットポテト・きなこ		25  レタス入り焼豚チャーハン 南瓜コロッケ もやしのカレー和え フードリサイクルレタス使用 胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生 姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン ・干椎茸・レタス・ごま油/南瓜・パン 粉・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂 粉乳・米粉・小麦粉/もやし・緑豆 春雨・きゅうり・人参・ごま油		26 			
778kcal 2.7g		742kcal 1.9g		708kcal 2.1g		723kcal 2.2g					