

7月 給食だより

令和6年6月28日
札幌市立藤の沢小学校



あっという間に1学期最後の月になりました。

これからの時期は、熱中症や食中毒など、夏ならではの危険も潜んでいます。気を付けて過ごしましょう。

～夏バテ知らずの食事～



夏の暑さは健康な人でも体力を消耗させます。本格的な夏が来る前に、“夏バテ知らずの食事”のポイントを押さえ、楽しい夏を過ごしましょう！

★ビタミンB1をとろう！

ビタミンB1は、慢性疲労を防ぐ大切なビタミンであり、体内では、食事とった炭水化物をエネルギーに変えるための大切なビタミンです。しかし、ビタミンB1は水に溶けやすく、汗とともに出ていってしまいます。1日3回の食事で、ビタミンB1をとることを心がけましょう。

ビタミンB1が多く含まれる食材・・・豚肉、レバー、うなぎ、大豆 など



★主食・主菜・副菜をそろえる

夏は暑さによる疲れから消化機能が低下し、食欲が減退しがちです。そのため、つい「のどごしの良いそうめんだけで終わり」なんてことはありませんか？このような食事では、炭水化物（糖質）が中心となり、タンパク質、ビタミン、ミネラルが不足してしまいます。主食・主菜・副菜がそろった食事を取りたいですね。

★冷たいジュースやアイスを取りすぎない

暑い時は、アイスクリームや清涼飲料水、炭酸飲料などを口にしたくなります。しかし、これらにはたくさんの糖分が含まれているのです。冷たさや炭酸により、甘さが感じにくくなっているため、とりすぎには注意しましょう。また、冷たいもののとりすぎでお腹をこわしてしまうこともあります。とるときは、量を調節できると良いですね。

夏にオススメ！給食メニュー

“たたききゅうり”の作り方



ごま油の風味がおいしい和えものです。簡単に作ることができ、あと一品という時にも、おすすめです！

<材料 4人分>

A	きゅうり	2本
	しょうゆ	大さじ1
	ごま油	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	塩	少々
	白いりごま	大さじ1/2

<作り方>

- ①きゅうりは乱切りにし、軽くゆでて水で冷ます。
- ②水気を切ったきゅうりを、Aの調味料と和える。
- ③味をなじませたら、最後に白いりごまを加える。



☆きゅうりはさっとゆでることで、味がしみやすくなります。

7月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
1 ふりかききょうまつり 振替休業日 	2 ほうれんそうのピラフ いわしのカリカリフライ きりぼしだいこんのサラダ 胚芽米 大麦 パター ベーコン にんじん たまねぎ ホールコーン ほうれん草/いわしのカリカリフライ/切干大根 まぐろ水煮 にんじん もやし きゅうり 白ごま/	3 ごはん とうふのオイスターソースに ひじきはるまき いそあえ 白飯/豆腐 豚肉 ピーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく/ひじき春巻き/小松菜 白菜 切りのり/	4 よこわりパンズ キャロットポタージュ やさいコロッケ パインかんづめ 割りパンズ/ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 パター チーズ スkim ミルク 牛乳 豆乳/ポテトコロッケ (野菜) /パイン缶詰/	5 ごはん あつあげのカレーソース あげえびしゅうまい おひたし 白飯/厚揚げ 豚肉 にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく カレールウ/えびシュウマイ/ほうれん草 白菜 糸かつお/
8 パスタシーフード トマトソース フレンチポテト ソフトパスタ パセリ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく トマト缶/じゃがいも 食塩 黒こしょう/	9 北海道を食べよう とりめし みそしる ほっけのごまフライ 	10 ごはん シンギスカン ぎょうざ れいとうみかん 白飯/ラム肉 しょうが にんにく たまねぎ もやし ピーマン キャベツ じゃがいも りんご/Fe ちゃんギョウザ/冷凍みかん/	11 かくしょく イタリアンスープ メンチカツ チョコクリーム 角食/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ/メンチカツ/豆乳 チョコレート ココア コーンスターチ/	12 カレーライス こまつなとコーンのサラダ 白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉/小松菜 コーン 白ごま/
15 	16 レタスいりやきぶた チャーハン かぼちゃコロッケ すいか 胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン 干しいたけ レタス/かぼちゃコロッケ/すいか/	17 ごはん さつまじる サバのソースやき からしあえ 白飯/鶏肉 さつまいも 豆腐 板こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ むろあじ/さば しょうが 小麦粉 片栗粉 白ごま/小松菜 白菜/	18 くろコッペパン チリコンカン コーンフライ おうとうかん 黒コッペパン/豚肉 いんげん まめ たまねぎ じゃがいも にんじん パセリ パブリカ/コーンフライ/黄桃缶/	19 スタミナどん みそしる パインかんづめ 白飯 豚肉 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 片栗粉 白ごま/厚揚げ 小松菜 むろ/パイン缶詰/
22 ビリからひやしラーメン きなこポテト ミニトマト ソフトラーメン ハム 人参 きゅうり コーン すりごま 玉ねぎ しょうが にんにく/じゃがいも きな粉/ミニトマト/	23 パエリア ウィナーフリッター フルーツカクテル 胚芽米 大麦 サフラン 鶏肉 むきえび あさり たんざくいか たまねぎ トマト缶詰 赤ピーマン ピーマン にんにく パブリカ/チキンウィナー 小麦粉 卵 牛乳/なつみかん 缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 りんごジュース/	24 4年生青少年科学館 ごはん とんじる ぶりのスパイスあげ のりのつくだに 白飯/豚肉 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/ぶり しょうが にんにく 片栗粉 小麦粉/もみのり ひじき てんさい糖 /	25 しゅうぎょうしき 	

★献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。

★ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。

★あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。