

給食だより

7月

令和7年6月30日
札幌市立幌南小学校

6月から急に気温が上がり、暑さに慣れない体には厳しい日が続いています。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりと毎日のお食事をきちんと食べることが大切です。

水分補給はのどがかわく前に！



札幌市で令和6年4月～10月の間に熱中症で救急搬送された症例は367人。そのうち182人（約50%）が7月に起きた事例です。8月は105名が救急搬送されています。

今年の6月は、急に気温が高くなりました。今後も熱中症対策として、のどが渇く前に、適宜水分を摂るよう心がけましょう。

とすぎ注意！

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとり過ぎによる食欲不振や虫歯の原因になってしまいます。また、お茶や紅茶などカフェインが多い飲み物は利尿作用があり、せっかく飲んだ水分が尿として体外に排泄されやすくなります。普段の水分補給は水や麦茶にしましょう。



親子青果物産地見学・収穫体験会

日時 8月9日（土）8:45～16:00（予定）

集合場所 札幌市中央区北2条西2丁目

STV北2条ビル1階ロビー

目的地 仁木町

対象 市内在住の小学生4～6年生と

その保護者 15組（30名）

参加費 無料

申し込み方法 往復はがきで郵送

主催 公益財団法人札幌市学校給食会

問い合わせ先

札幌市学校給食会 担当：岩田氏

Tel.011-211-3897



詳細は
こちらへ

フードサイクルレタス

札幌市では、ごみの減量を図るため、学校給食フードリサイクルの取組を行っています。学校給食で出る野菜くずや、食べ残しを、リサイクルセンターで、たい肥に作り変え、そのたい肥を使用して、学校給食で使う野菜を育てるという取組です。14日の「タコライス」で使用するレタスは、フードリサイクルのたい肥を使って育てられています。



親子料理教室のおしらせ

日時 7月29日（火）10:00～12:30

会場 札幌市 中央複合庁舎（南3条西11丁目）

4階栄養実習室

対象 中央区在住の小学生とその保護者 8組

主催 中央区健康・子ども課（中央保健センター）

中央区食生活改善推進員協議会



申込・問い合わせ

中央区健康・子ども課

健やか推進係 管理栄養士

Tel. 011-205-3352

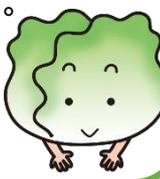


QRコード
から申請
できます



7月のよていこんだて



月	火	水	木	金
<p>14日は、フードリサイクルレタスを使用した「タコライス」が提供されます。</p> 	<p>1 冷やしきつねうどん ごまポテト すいか</p>	<p>2 ツナライス ★十勝大豆コロッケ サイコロサラダ</p>	<p>3 カオ・ラートナー・ガイ (鶏肉のあんかけごはん) チンゲン菜のスープ パイン缶詰</p>	<p>4 横割りバンズパン ★ハンバーガー コーンポタージュ 黄桃缶詰</p>
	<p>ソフト麺、油揚げ、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ/じゃが芋、油、すりごま/すいか</p>	<p>胚芽精米、大麦、焼き豆腐、まぐろ水煮、人参、ごぼう、干し椎茸、グリーンピース/十勝大豆コロッケ(加工品)、油/ロースハム、人参、きゅうり、コーン、ごま油</p>	<p>白飯、鶏肉、小麦粉、かたくり粉、油、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、コーンスターチ、鶏がらスープ/ベーコン、チンゲン菜、春雨、コーン、鶏がらスープ/パイン缶詰</p>	<p>横割りバンズパン/レバー入りハンバーグ(加工品)、油/クリームコーン、コーン、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/黄桃缶詰</p>
<p>7 ソースかつ丼 味噌汁(小松菜・厚揚げ) ミニトマト</p>	<p>8 ピリ辛冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶詰</p>	<p>9 焼豚チャーハン ★白花豆コロッケ すいか</p>	<p>10 リザーブ給食 ▲ザンタレ丼 ▲ヤンニョムチキン丼 けんちん汁 パイン缶詰</p>	<p>11 背割りコッペパン セルフドック キャロットポタージュ 冷凍みかん</p>
<p>白飯、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、油、キャベツ/厚揚げ、小松菜、味噌/ミニトマト</p>	<p>ソフトラーメン、ロースハム、人参、きゅうり、コーン、すりごま、ごま油、玉ねぎ、しょうが、にんにく/じゃが芋、油、きなこ/黄桃缶詰</p>	<p>胚芽精米、大麦、油、豚肉、長ネギ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、干し椎茸、グリーンピース、ごま油/白花豆コロッケ(加工品)、油/すいか</p>	<p>白飯、鶏肉、しょうが、にんにく、かたくり粉、油、(ヤンニョムチキンのみごま)/鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油/パイン缶詰</p>	<p>背割りコッペパン/チキンウィナー/ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、小麦粉、バター、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ/冷凍みかん</p>
<p>14 旬のたべものずかん タコライス ★南瓜コロッケ ★沖縄パインゼリー</p>	<p>15 冷やしたぬきうどん (えび入り) バターポテト りんご缶詰</p>	<p>16 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</p>	<p>17 ご飯 小松菜スープ ★揚げえびシュウマイ マーボーなす</p>	<p>18 横割りバンズパン フィッシュバーガー ポテトスープ 黄桃缶詰</p>
<p>白飯、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、コーン、レタス、油、小麦粉、カレー粉/南瓜コロッケ(加工品)、油/パインゼリー(加工品)</p>	<p>ソフト麺、あさり、えび、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、油、つと、長ねぎ、干し椎茸/じゃが芋、バター、スキムミルク、牛乳/りんご缶詰</p>	<p>胚芽精米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、人参、グリーンピース、油/高野豆腐、小松菜/佐原切り身、小麦粉、全卵、パン粉、ごま、油</p>	<p>白飯/ベーコン、小松菜、春雨、コーン、鶏がらスープ/えびシュウマイ(加工品)、油/なす、油、豚肉、人参、長ねぎ、干し椎茸、しょうが、にんにく、かたくり粉</p>	<p>横割りバンズパン/たら切り身、小麦粉、全卵、パン粉、油/ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ、鶏がらスープ/黄桃缶詰</p>
<p>21 海の日 </p>	<p>22 パスタミートソース 小松菜とベーコンのサラダ アイスクリーム</p>	<p>23 ほうれん草ピラフ ★メンチカツ フルーツミックス</p>	<p>24 カレーライス たたききゅうり</p>	<p>25 角食パン いちごジャム ベーコンシチュー コールスローサラダ</p>
	<p>ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、油、パセリ、小麦粉、鶏がらスープ/小松菜、もやし、ベーコン、ごま、油/アイスクリーム</p>	<p>胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、油、ほうれん草/メンチカツ(加工品)、油/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨)</p>	<p>白飯、豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、油、小麦粉、鶏がらスープ/きゅうり、ごま油、ごま</p>	<p>角食パン/いちごジャム/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/キャベツ、人参、コーン、油</p>

◎牛乳は、毎日 200ml つきます

- ・★印は加工食品です。詳細を知りたい方はご連絡ください。
- ・献立は仕入れの状況によって変更する場合があります。ご了承ください。
- ・わかめ、しらす、あさりなどの海産物全般に、小さなえびやカニが混入している場合があります。
- ・使用食材を記載しています。アレルギーのために、自己除去するお子さんには登校前に声掛けをお願いします。

