

給食だより



令和 7 年 6 月 30 日 札幌市立南郷小学校・札幌市立本通小学校

日中の日差しが強くなり、夏らしい日が増えてきました。夏バテにならないよう、バランスの良い食事を取りましょう。また、暑くなると食中毒の危険性が高まります。給食では厳しい暑さでも衛生管理を徹底して行っています。ご家庭でも調理・食事前の手洗い、食材の温度管理にお気を付けください。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいているときは、すでに水分が不足していると言われています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

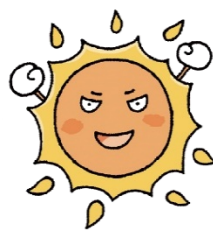
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかくときは塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高いときや激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり。体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



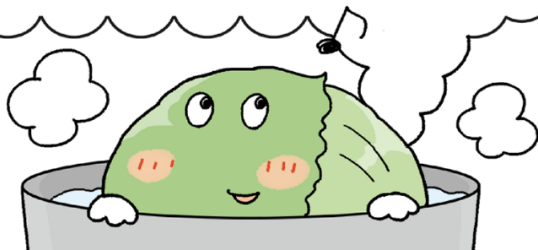
熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。高温多湿のときや、風がないときは無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

さっぽろ学校給食

フードリサイクル

24 日(木)の『レタス入り焼豚チャーハン』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。



夏休み親子料理教室のご案内



白石区食生活改善推進員協議会の取り組みで、夏休み親子料理教室の案内が来ています。是非ご参加ください。

日時

- ・小1～小3
7月31日(木)
- ・小4～小6
8月8日(金)

場所

白石区複合庁舎
4階





7月 よていにन्दて

○アレルギー表示は以下の通りです。

●:卵 ◆:乳製品 ◇:えび *:バラ科の果物 ☆:対応可能献立

○.....はスープ、だし用食材、.....は加工品（冷凍）の原材料です

月	火	水	木	金
	1日 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 磯和え 豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干椎茸/カラフトししゃも/小松菜・白菜・のり	2日 冷やしきつねうどん ごまポテト * さくらんぼ 油揚げ・干椎茸・ほうれん草・長ねぎ・むろあじ・昆布/じゃがいも・ごま/＊さくらんぼ	3日 ツナライス 十勝大豆コロッケ サイコロサラダ 胚芽精米・大麦・焼き豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・干椎茸・グリーンピース/じゃがいも・大豆・玉ねぎ・乾燥マッシュポテト/ハム・人参・きゅうり・コーン	4日 和風そばろごはん みそ汁 いわしスパイス揚げ 鶏肉・焼豆腐・切干大根・干椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参/じゃがいも・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布/いわし・しょうが・にんにく
7日 1年・4年 ランチルーム給食① ●◆背割コッペ ◆キャロットポタージュ セルフドッグ 冷凍みかん ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・◆バター・◆チーズ・◆スキムミルク・◆牛乳・豆乳・鶏がらスープ/チキンウインナー/冷凍みかん	8日 ごはん スンドゥブチゲ ひじき春巻 ナムル 豆腐・豚肉・生姜・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・えのき・にら・鳥がら・昆布・煮干し/たけのこ・人参・豚肉・ひじき/ほうれん草・人参・もやし・ごま	9日 パスタミートソース 小松菜とベーコンのサラダ つぶつぶレモンゼリー 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・パセリ・鶏がらスープ/ベーコン・ほうれん草・もやし・白ごま/レモン果汁・ゲル化剤等	10日 ひじきごはん みそ汁 豚肉の竜田揚げ 2年・4年 ランチルーム給食 胚芽精米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・人参・グリーンピース/凍り豆腐・小松菜・むろあじ・昆布/豚肉・しょうが	11日 ごはん 豆腐のカレーソース ◆揚げえびシュウマイ たたききゅうり 豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・＊りんご/玉ねぎ・いとうりだいすり身・えび/きゅうり・ごま
14日 ●◆横割バンズ ポテトスープ ★●白身魚フライ 中濃ソース *黄桃缶 ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・鶏がらスープ・鳥がら・玉ねぎ/たら・●卵・＊黄桃缶	15日 ごはん 豚汁 いわしかりかりフライ ごま和え 豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・生姜・むろあじ・宗田・昆布/いわし・生姜・乾燥マッシュポテト/ほうれん草・白菜・ごま	16日 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト パイン缶 ハム・人参・きゅうり・コーン・ごま・玉ねぎ・生姜・にんにく・むろあじ・昆布/じゃがいも・きなこ/パイン缶	17日 ◆ほうれん草ピラフ ◆揚げハンバーグ ケチャップソース *フルーツミックス 2年・4年 ランチルーム給食② 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・ほうれん草・牛肉・玉ねぎ・豚肉・●卵・◆牛乳/みかん缶・パイン缶・＊黄桃缶・＊なし缶	18日 ★●とん天丼 みそ汁 おひたし 鶏肉・生姜・にんにく・●卵・昆布/じゃがいも・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布/小松菜・もやし・糸かつお
21日 うみ 海の日 	22日 鹿肉のキーマカレー もやしのごまサラダ  鹿肉・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン/ほうれん草・もやし・コーン・人参・ごま	23日 ●◇冷やしためきうどん ◆バターポテト ＊黄桃缶 あさり・◇むきえび・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・●卵・つと・ほうれん草・長ねぎ・干椎茸・むろあじ・昆布/じゃがいも・◆バター・◆牛乳・◆スキムミルク/＊黄桃缶	24日 レタス入り焼豚チャーハン ◆白花豆コロッケ パイン缶 胚芽精米・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/白花豆・乾燥マッシュポテト・◆バター/パイン缶	25日 スタミナ丼 みそ汁 ミニトマト 豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・ごま/キャベツ・油揚げ・むろあじ・昆布/ミニトマト

・牛乳は毎日 200mL が 1 本つきます。

・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合がありますのでご了承ください。

・海産物（ししゃも・わかめ・昆布など）には、**小さなえび・かに**が混入している場合があります。

・使用食材は調味料などを省略して記載しています。より詳しい食品情報をお知りになりたい場合は、南郷小 栄養教諭（861-9305）までお問合せください。