



7月

# 給食だより

令和6年(2024年)年6月28日

札幌市立八条中学校

札幌市立陵陽中学校

## 運動をして食事をとり、自分の体を変化させていこう

成長期の今は、2~3ヶ月で体は変化をしていきます。運動することと、三食しっかり食べることで体が作られ、病気に対する抵抗力も高めることができます。暑い夏こそ食事をしっかりとりましょう。

### <7月の予定献立> \*牛乳200mlは、毎日つきます

月	火	水	木	金
<b>1</b> スタミナ丼 みそ汁 パイン缶 	<b>2</b> 冷麦 鶏肉と ポテトのソテー すいか	<b>3</b> ★札幌フードリサイクル ルレタス入りの 焼豚チャーハン★ 南瓜コロッケ もやしのカレー和え	<b>4</b> ソースカツ丼 みそ汁 きゅうりの からし漬け	<b>5</b> ロールパン ミートパスタグラタン ほうれん草と しめじのサラダ ブルーベリーゼリー
豚肉、メンマ、人参、もやし、ニラ、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、豆板醤、でん粉、ごま / 大根、油揚げ、みそ / パイン缶	油揚げ、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ / 鶏肉、生姜、でん粉、じゃが芋、ピーマン / すいか	胚芽精米、大麦、レタス、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ホールコーン、干し椎茸 / 南瓜、小麦粉、卵、パン粉、油 / もやし、人参、きゅうり、春雨、ごま油	豚肉、卵、小麦粉、パン粉、油、キャベツ / 小松菜、ゴボウ、あさり、長ネギ、みそ / きゅうり、ごま 	マカロニ、豚ひき肉、生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリー、トマト、小麦粉、バター、チーズ、パセリ、油、パン粉 / ハム、ほうれん草、ホールコーン、ぶなしめじ、ごま / ブルーベリーゼリー
<b>8</b> キーマカレー 切干大根のサラダ	<b>9</b> パスタボンゴレ スパゲティ 小松菜と ベーコンのサラダ アイスクリーム	<b>10</b> とりめし さんまのごまフライ 磯和え	<b>11</b> ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げエビシュウマイ ナムル	<b>12</b> 背割りコッペ チリコンカン コーンフライ 温州みかんゼリー
豚挽肉、玉ねぎ、人参、生姜、セロリ、にんにく、大豆、パセリ、レーズン、トマト、みそ、小麦粉油 / 切干大根、人参、もやし、きゅうり、まぐろ、みそ、ごま	ソフトパスタ、あさり、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、生姜油、にんにく、パセリ、小麦粉、トマトみそ / ベーコン、小松菜、もやし、ごま / アイスクリーム	胚芽精米、大麦、鶏肉、玉ねぎ、生姜 / さんま、生姜、小麦粉、卵、ごま、パン粉、油 / 小松菜、もやし、のり	豆腐、鶏ひき肉、小松菜、長ネギ、人参、生姜、にんにく、でん粉、油 / えび、玉ねぎ、いとよりだい、パン粉、大豆、鶏肉、魚介エキス、豚脂、小麦粉、でん粉 / ハム、ほうれん草、もやし、人参、豆板醤、ごま	豚ひき肉、いんげん豆、玉ねぎ、じゃが芋、人参、パセリ、油、トマト / トウモロコシ、牛乳、パン粉、小麦粉、油 / 温州みかんゼリー
<b>15</b> 海の日 	<b>16</b> ピリ辛冷やしラーメン おさつフリッター 黄桃缶	<b>17</b> ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	<b>18</b> ごはん ジンギスカン 子持ちししゃもの から揚げ ミントマト	<b>19</b> かぼちゃパン キャロットポターージュ 白身魚のハーブ焼き コールスローサラダ
*あさり、わかめ、しらすなどにえび、かに等の魚貝類が入っている可能性があります。 	ハム、人参、きゅうり、ホールコーン、ごま、みそ、玉ねぎ、生姜、にんにく、豆板醤 / さつま芋、小麦粉、卵、油、ごま、牛乳 / 黄桃缶	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、ほうれん草 / 鶏肉、パン粉、でん粉、大豆、小麦粉、米粉、油、コーンフラワー / 缶詰(みかん・黄桃・パイン・梨・夏みかん)	ラム肉、生姜、にんにく、玉ねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、人参、油、りんご / 子持ちししゃも、小麦粉、でん粉油 / ミントマト	ベーコン たまねぎ 人参 じゃが芋、パセリ、バター、チーズ スキムミルク、牛乳、豆乳、油 / 真だら、にんにく、パン粉、粉チーズ、パセリ、バジル、オリーブオイル / キャベツ、人参、ホールコーン

<p>22 豚すき丼 みそ汁 みかん</p>	<p>23 冷やしたぬきうどん ごま団子 黄桃缶</p>	<p>24 パエリア チーズフォンデュ                         コロッケ フルーツカクテル</p>	<p>25 ごはん 厚揚げのカレーソース ひじき春巻 プラム</p>	<p><b>夏季休業</b> 三食しっかり食べましょう。脳や体・成長に夏休みはありません。</p>
<p>豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たもぎだけ、ほうれん草／厚揚げ、小松菜、みそ／みかん</p> 	<p>あさり、かたくちいわし、サクラエビ、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、長ネギ、干し椎茸／白玉、ごま／黄桃缶</p>	<p>胚芽精米、大麦、オリーブオイル、サフラン、鶏肉、えび、あさり、いか、玉ねぎ、人参、トマト、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、オリーブオイル／じゃが芋、チーズ、スキムミルク、パン粉、小麦粉、米粉、大豆、油／缶詰(みかん・黄桃・パイン・梨・夏みかん)リンゴジュース</p>	<p>厚揚げ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、いんげん、レバー／たけのこ、人参、豚肉、でん粉、オイスターソース、小麦粉、でん粉、ひじき、油／プラム</p>	<p>私たちの体は、自分が食べたものでできています。</p> 

スポーツをやっていると  
たんぱく質はたくさん必要!?

丈夫な筋肉をつくるためには、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、肉ばかり、卵ばかりを食べるような食生活では、栄養素の偏りが生じてしまいます。炭水化物（ごはんなど）をしっかりとらないと、たんぱく質はエネルギーとして消費されて、筋肉や血液となりません。また、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜、果物なども一緒にとることによって、スポーツに適した健康な体をつくることのできるのです。



★7月3日はフードリサイクルレタスの焼き豚チャーハンです。★

生産者さんのお名前は 関戸大輔(せきどだいすけ)さん です。

場所は、札幌市北区 茨戸地区。

**見わたす限り札幌の給食用レタスです**



野菜の皮やリンゴの芯などを180日近くかけ、たい肥にします。そのたい肥を使ってレタスを栽培し、また給食に使う。この食の循環をフードリサイクルといいます。