

いただきます



令和7年6月30日

札幌市立大倉山小学校・札幌市立三角山小学校

7月号

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。予防のためにも、水分や食事をしっかりと暑い夏を元気に過ごしましょう。



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時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたし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かなくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

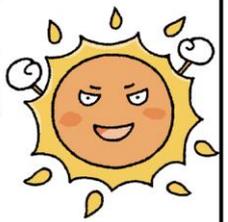
水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時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、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時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水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

気を付けて飲みましょう・・・「ペットボトル飲料」

持ち運びに便利なペットボトルですが、口をつけたものをそのまま置いておくと、飲み物の中に菌がどんどん増えていきます。コップなどに入れて飲むか、一度口をつけたものは早めに飲みきるようにしましょう。

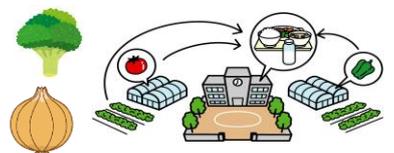
旬の札幌産野菜を味わおう!



さっぽろ学校給食フードリサイクルは、給食の調理くずや食べ残しなどの生ごみを堆肥化し、それを利用した作物を給食に使用する取組です。大倉山・三角山小学校もフードリサイクル協力校として生ごみを出しています。また、フードリサイクル堆肥を教材園等で活用し、「食の循環」に関わることで食育、環境教育の充実を目指しています。

7/7(月)には給食フードリサイクルによりできた堆肥を使用して栽培した札幌産レタスを使用します。(やきぶたチャーハンに入っています!)

9月にも札幌産レタスを使用する予定です。お楽しみに!!



夏休み親子料理教室(中央保健センター主催)開催のお知らせです。 予約(7/11~18)はこちらから→

令和7年7月29日10時~12時30分 中央区複合庁舎(南3条西11丁目)4階栄養実習室で実施されます。



7月のよていこんだて

※牛乳は毎日つきます。
※果物は変更になる場合があります。

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	ハヤシライス だいこんサラダ	ロールパン チキンクリームシチュー にんじんとコーンの サラダ ミニトマト	わふうそばごはん みそしる いわしスパイス あげひらき	ひやしきつねうどん ごまポテト さくらんぼ
	白飯, 豚肉, 玉ねぎ, にんじん, じゃがいも, 切り, 生姜, にんにく, マッシュルーム, グリンピース, 小麦粉, 油, 加粉, ビューレ, ケチャップ, トマト缶, デミグラスソース, ウスターソース, 中濃ソース, 醤油, 塩, 胡椒, オールスパイス, ナツメグ, ワイン, 鶏がらスープ / だいこん, まぐろ水煮, きゅうり, にんじん, 白ごま, 醤油, 砂糖, ごま油, 酢 /	ロールパン(卵・牛乳)鶏肉, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, バター, 油, 牛乳, 豆乳, チーズ, スライス, 塩, 胡椒, ワイン, 鶏がらスープ / ハム, にんじん, きゅうり, コーン, 醤油, 酢, 砂糖, 油 / ミニトマト	白飯, 鶏肉, 焼き豆腐, 切り干し大根, 椎茸, 白ごま, 生姜, ごぼう, にんじん, 油揚げ, ひじき, 醤油, みそ, みりん, 砂糖, 酒, 唐辛子, 油 / じゃがいも, 塩わかめ, 長ねぎ, みそ, (むろあじ, 昆布) / まいわし, 生姜, にんにく, 酒, 醤油, 塩, でん粉, 小麦粉, 加粉, チリパウダー, 胡椒, 油 /	ソフトめん, 油揚げ, 椎茸, みりん, だし汁, ほうれん草, 長ねぎ, 醤油, 砂糖, 酒, 酢, むろあじ, 昆布 / じゃがいも, 油, ごま, 砂糖, 塩 / さくらんぼ
7日	8日	9日	10日	11日
レタスイりやきぶた チャーハン しろはなまめコロケ ちゅうかサラダ 	スタミナどん みそしる すいか	よこわりバンズ ポテトスープ たらのフライ ミニトマト	ごはん みそしる ひじきはるまき もやしのごまサラダ	ピリカラひやしラーメン きなこポテト おうとうかん
胚芽米, 大麦, 豚肉, 長ねぎ, 生姜, にんにく, 酒, みりん, にんじん, 玉ねぎ, コーン, 椎茸, 油, レタス, ごま油, 醤油, 塩, 胡椒 / 白大豆コロッケ(白大豆, マッシュポテト, 砂糖, バター, スライス, 塩, 米粉, 小麦粉), 油 / ハム, 緑豆はるさめ, きゅうり, もやし, にんじん, 醤油, 酢, 砂糖, ごま油, 辛子, 白ごま /	白飯, 豚肉, メンマ, にんじん, 油, もやし, たら, 醤油, みりん, 玉ねぎ, りんご, ウスターソース, 砂糖, 生姜, にんにく, 豆板醤, でん粉, ごま油, 白ごま / キャベツ, 油揚げ, みそ, (むろあじ, 昆布) / すいか	横割バンズ(卵・牛乳)ベーコン, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, パセリ, 醤油, 塩, 胡椒, ワイン, (鶏がらスープ, 鳥がら) / 真だら, 酒, 塩, 胡椒, 小麦粉, 卵, パン粉, 油 / ミニトマト	白飯, 豆腐, なめこ, 長ねぎ, みそ, (むろあじ, 昆布) / ひじき春巻(筍, 人参, 豚肉, ひじき, 醤油, でん粉, 砂糖, 酒, オイスターソース, 小麦粉他)油 / ほうれん草, もやし, コーン, にんじん, 醤油, 砂糖, 酢, みそ, 酒, 豆板醤, ごま /	ソフトラーメン, ハム, にんじん, きゅうり, コーン, ごま油, ラー油, ごま, 醤油, 砂糖, みそ, 酒, 玉ねぎ, 生姜, にんにく, 豆板醤, ウスターソース, 酢, むろあじ, 昆布 / じゃがいも, 油, きな粉, 砂糖, 塩 / 黄桃缶
14日	15日	16日	17日	18日
ほうれんそうピラフ メンチカツ フルーツミックス	リザーブ給食 ごはん けんちんじる みそあじ ・ヤンニョムチキン ・ザンタレ パインのかんづめ	せわりコッペ キャロットポタージュ セルフドック れいとうみかん	ごはん こまつなスープ あげえびシュウマイ マーボーなす	ゆであげミートソース こまつなとベーコンの サラダ アイスクリーム
胚芽米, 大麦, バター, ワイン, ベーコン, にんじん, 玉ねぎ, にんにく, コーン, 油, 胡椒, ほうれん草, 塩, 醤油 / メンチカツ(豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆蛋白・ざらめ糖・塩等), 油 / みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, なし缶 /	白飯, 鶏肉, 豆腐, つきこんにゃく, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, 油, みそ, 酒, (むろあじ, 宗田, 昆布) / 鶏肉, 醤油, 酒, 生姜, でん粉, 小麦粉, 油 / ヤンニョムチキン(ケチャップ, みりん, 砂糖, ごま油, 醤油, 豆板醤, にんにく, ごま, みそ)ザンタレ(醤油, 砂糖, 酒, みりん, 酢, でん粉, こしょう) / パイン缶	背割コッペパン(卵・牛乳)ベーコン, 玉ねぎ, にんじん, じゃがいも, パセリ, 小麦粉, バター, 油, チーズ, スライス, 牛乳, 豆乳, 塩, 胡椒, ワイン, 鶏がらスープ / チキンウインナー, ケチャップ, ウスターソース, 砂糖, 辛子, ワイン / 冷凍みかん	白飯, ベーコン, こまつな, 緑豆はるさめ, コーン, 醤油, 塩, 胡椒, 酒, 鶏がらスープ, (昆布, むろあじ) / えびシュウマイ(えび, すりみ, 玉ねぎ, でん粉, パン粉, 砂糖, 植物蛋白, 小麦粉他)油 / なす, 油, 豚肉, にんじん, 長ねぎ, 椎茸, 生姜, にんにく, 油, みそ, 砂糖, 酒, みりん, 醤油, でん粉, 豆板醤 /	スバゲティ, 刺身, 油, パセリ, 豚肉, 玉ねぎ, にんじん, 大豆水煮, マッシュルーム, 切り, にんにく, 油, 小麦粉, 加粉, ケチャップ, ビューレ, デミグラスソース, ウスターソース, 中濃ソース, 醤油, 塩, 胡椒, オールスパイス, ナツメグ, ワイン, 鶏がらスープ / ベーコン, こまつな, もやし, 醤油, 酢, 油, 砂糖, 白ごま / アイスクリーム(生乳・水飴・砂糖・塩等)
21日 うみの日 	22日	23日	24日	25日
カレーライス たたききゅうり	ひじきごはん みそしる さわらのごまフライ	ソースカツどん みそしる パインのかんづめ	終業式 ひやしたぬきうどん (えびいり) バターポテト りんごのかんづめ	
白飯, 豚肉, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, 切り, りんご, 生姜, にんにく, グリンピース, 小麦粉, 油, 加粉, 加粉, ウスターソース, 中濃ソース, ケチャップ, 醤油, ワイン, 塩, オールスパイス, ナツメグ, 鶏がらスープ / きゅうり, 塩, 醤油, 砂糖, ごま油, 白ごま /	胚芽米, 大麦, 塩, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, 白滝, にんじん, グリンピース, 油, 醤油, 砂糖, 酒, みりん / 凍り豆腐, 塩わかめ, 長ねぎ, みそ, (むろあじ, 昆布) / さわら, 塩, 胡椒, 酒, 小麦粉, 卵, パン粉, 白ごま, 油 /	白飯, 豚肉, 胡椒, 酒, 小麦粉, 卵, パン粉, 油, キャベツ, ケチャップ, ウスターソース, 砂糖, ワイン, 辛子 / 厚揚げ, こまつな, みそ, (むろあじ, 昆布) / パイン缶	ソフトめん, あさり, むきえび, にんじん, しゅんぎく, ごぼう, 切り干し大根, ひじき, 小麦粉, 卵, 油, つと, ほうれん草, 長ねぎ, 椎茸, 醤油, 砂糖, 酒, みりん, 酢, むろあじ, 昆布 / じゃがいも, バター, 上白糖, 牛乳, スライス, 塩 / りんごシロップ漬け	

☆15日は、リザーブ給食です！テーマは、「とり肉料理を選んで、たれを味わおう！」です。とり肉には、きん肉などの体をつくるもとになる「たんぱくしつ」という栄養がたくさんあります。ヤンニョムチキンかザンタレか事前に選んだおかずを食べましょう！

☆毎日、清潔なハンカチ、ランチマットを持参しましょう！（当番の人はエプロン、ぼうし、マスクも忘れずに！）

☆果物は、気候や価格の変動により、変更になることもありますので、果物のアレルギーのある人は十分に気を付けて食べるようにしましょう。

