

7月 給食だより

<令和8年
7月号>
札幌市立厚別北小学校
札幌市立厚別通小学校

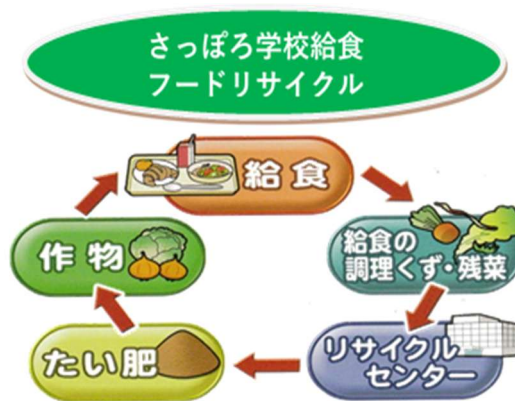
肌寒かったり、急に暑くなったりと気温の変化が大きいと、体にとってはストレスとなります。バランスのよい食事をとっていないと、ストレスで免疫力が低下し、かぜをひいたり、胃腸炎を起こしたりと体調を崩しやすくなります。かぜ予防だけでなく、ストレス解消にも効果があるのが『ビタミンC』です。野菜や果物でビタミンCをいっぱい取るように心掛けましょう。



フードリサイクル作物

『さっぽろ学校給食フードリサイクル』は、給食で出た調理くずや食べ残しなどの生ごみを、リサイクルセンターでたい肥に変え、そのたい肥を利用して栽培された作物を給食の食材に使用するという「環境に配慮した食のリサイクル」です。

今年も「チンゲン菜」「レタス」「ブロッコリー」「ばれいしょ」などを使用予定です。



地産地消クエスト

「地産地消クエスト」は、地産地消の意義や魅力ある札幌近郊の野菜について学ぶ「厚別ブロックの取り組み」です。

今月は札幌産の新鮮な「レタス」に着目します。

7/16(木)の「レタス入り焼豚チャーハン」で、厚別区の栄養教諭が作成した動画資料を見て学び、給食で味わいます。



熱中症を予防しましょう!



水分補給のタイミング

のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。

胃や腸に負担をかけないようにするために、コップ1杯ほどをゆっくりと飲みましょう。

ジュースや炭酸飲料はNG

糖分の多い飲料は、体への水分の吸収が遅くなります。おすすめは、水か麦茶です。

食事からも水分補給を

ごはん1杯には約100mlの水分が含まれており、気づかないうちに水分補給ができています。トマトやキュウリ、なすなどの夏野菜は水分が豊富で、体にこもった熱を逃がす働きがあります。





7月のよていこんだて



MILK ♪牛乳は毎日200ml つきます。

MEMO ♪給食で使用している主な食材を載せています。

(/は、献立の区切りです。)

※食材については、旬や価格を考慮して選んでいますので変更になる場合があります。

※あさり・昆布・わかめ・しらす干し等の海産物全般でエビ・カニの微量混入の可能性があります。



今月の「地産地消クエスト」では「レタス」を題材にして地産地消について学びます。



月	火	水 1日	木 2日	金 3日
		角食 ワンタンスープ醤油 たらのハーブフライ きなこクリーム	ご飯 けんちん汁 味噌味 いわしハンバーグ のりの佃煮	冷麦 ごまポテト メロン
		角食/ワンタン皮, 豚肉, ほうれん草, もやし, メンマ, 長ねぎ, 生姜, にんにく/真だら, にんにく, パセリ, バジル, 小麦粉, 卵, パン粉, 粉チーズ/豆乳, きな粉, コーンスターチ, パター	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, いわしハンバーグ(いわし, すりみ, 玉ねぎ, にんじん, ねぎ, 生姜, 乾燥マッシュポテト)/もみのり, ひじき	ソフト冷麦, 油揚げ, 椎茸, つと, きゅうり, 長ねぎ/じゃがいも, 油, ごま, 砂糖, 塩/メロン
6日	7日	8日	9日	10日
ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし	横割パンズ ポテトスープ フィッシュバーガー鱈 黄桃缶	ご飯 さつまい ★シュウマイフリッター しょうが和え	ミートとズッキーニの スパゲティ 人参とコーンのサラダ
胚芽米, 大麦, バター, ベーコン, にんじん, 玉ねぎ, にんにく, コーン, ほうれん草/鉄腕チキンナゲット(鶏肉・パン粉・おから・クラッカー粉等), 油/みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, なし缶	白飯/豆腐, 豚肉, 生姜, にんにく, にんじん, 長ねぎ, 椎茸, みそ, ごま油, 豆板醤/ひじき春巻(筍, 人参, 豚肉, ひじき, でん粉), オイスターソース, 小麦粉他)油/こまつな, もやし, 糸かつお	横割パンズ/ベーコン, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, パセリ/たらフライ, 油, ケチャップ, ウスターソース, 砂糖, 辛子, ワイン/黄桃缶	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, 生姜, 油, みそ/ポークシュウマイ, 小麦粉, 卵, 牛乳, 油/こまつな, もやし, 生姜	スパゲティ, かり-ブ 油, パセリ, 豚肉, 玉ねぎ, にんじん, 大豆水煮, マッシュルーム, セロリ, にんにく, ズッキーニ, 小麦粉, カレー粉, ケチャップ, ピューレ/ハム, にんじん, きゅうり, コーン
13日	14日	15日	16日	17日
ひじきごはん 味噌汁 メンチカツ	ご飯 とり天 味噌汁 磯和え	コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 冷凍みかん	レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ スライスパイン	ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか
胚芽米, 大麦, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, 白滝, にんじん, グリンピース/凍り豆腐, こまつな, みそ/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	白飯/鶏肉, 酒, 醤油, 生姜, にんにく, 卵, 小麦粉, でん粉, 油/じゃがいも, 玉ねぎ, 塩わかめ, みそ/こまつな, もやし, 切りのり	コッペパン/ベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, バター, 牛乳, 豆乳, チーズ, スキムミルク/ほうれん草, もやし, コーン, にんじん, 豆板醤, ごま/冷凍みかん	胚芽米, 大麦, 豚肉, 長ねぎ, 生姜, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, コーン, 椎茸, レタス, ごま油/白花豆コロッケ(白花豆, パター, スキムミルク, 米粉, 小麦粉), 油/パイン缶	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, 玉ねぎ, 生姜, にんにく, 豆板醤/じゃがいも, 油, きな粉, 砂糖/すいか
			地産地消クエスト	
20日	21日	22日	23日	24日
 海の日 	スタミナ丼 味噌汁 冷凍みかん	背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック スライスパイン	ご飯 豆腐のカレーソース 揚げぎょうぎ たたききゅうり	冷麦 フレンチポテト アイスクリーム
	白飯/豚肉, メンマ, にんじん, もやし, たら, 玉ねぎ, りんご, 生姜, にんにく, 豆板醤, でん粉, ごま油, 白ごま/だいこん, 油揚げ, みそ/冷凍みかん	背割コッペパン/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, チーズ, スキムミルク, 牛乳, 豆乳/チキンウインナー, ケチャップ, ウスターソース, 砂糖, 辛子/パイン缶	白飯/豆腐, 豚肉, 玉ねぎ, にんじん, セロリ, 生姜, にんにく, グリンピース, りんご, 小麦粉, カレー粉, カレー粉/ぎょうぎ(キャベツ, 玉ねぎ, ネギ, たら, 豚肉, 鶏肉, 小麦粉他), 油/きゅうり, ごま油, 白ごま	ソフト冷麦, 油揚げ, 椎茸, つと, きゅうり, 長ねぎ/じゃがいも, 油, 塩, 胡椒/アイスクリーム(生乳・水飴・砂糖・塩等)