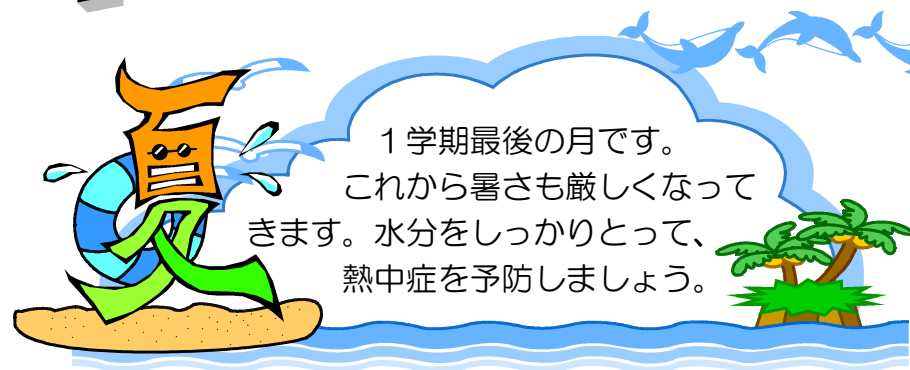


給食だよ!

7月

令和6年6月28日
札幌市立北都中学校
札幌市立厚別北中学校



1学期最後の月です。
これから暑さも厳しくなっ
てきます。水分をしっかりとっ
て、熱中症を予防しましょう。

気温が上がると食中毒も心配に
なります。毎日清潔なハンカチ・
ランチマットを持参し、食事の前
にはしっかり手を洗いましょう!



今月も採れたて新鮮野菜が給食に登場します!



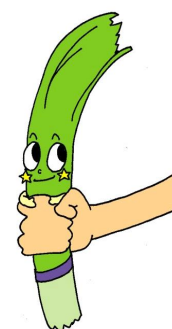
6月に続き、7月も清田区産のほうれん草
「ポーラスター」を使用します。5日の「ほう
れん草とシメジのサラダ」と24日の「ほう
れん草ピラフ」に使用する予定です。

清田区産ほうれん草

ポーラちゃん

これらの野菜は、札幌市の共同購入品とは別に、地産地消の
取組としてJA札幌のご協力をいただきながら、近郊の新鮮野菜
を収穫してすぐに届けてもらっているものです。

6月に続き、7月も厚別
区産の新鮮なにらを使いま
す。11日の「スタミナ丼」
に使用する予定です。



厚別区産にら

にらちゃん



カルシウム貯金、夏休みも続けてね!

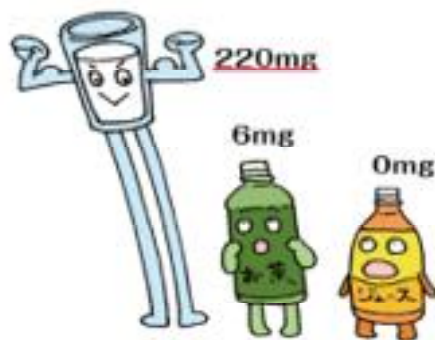


成長期は骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分
とって骨を丈夫にし、カルシウムの貯金箱(骨)を大きくすることで将来の骨の強さが違ってき
ます。夏休み中は給食がありませんが、家でも毎日牛乳を飲んで、カルシウムが不足しないよう
気をつけましょう。

飲み物のカルシウム量
を調べてみると...

成長期は牛乳・乳製品
をいつも身近に!

カルシウムの多い
食べ物も活用しよう!



水分補給は牛乳で! お茶やジュ
ースを飲むよりもカルシウムがと
れます。また、牛乳のカルシウム
は体内に吸収されやすい、という
特徴もあります。

のどがかわいた時だけでなく、
食後やおやつ 시간などに気軽に
牛乳・乳製品をとれるように、い
つも冷蔵庫にあるようにしてお
くとよいでしょう。

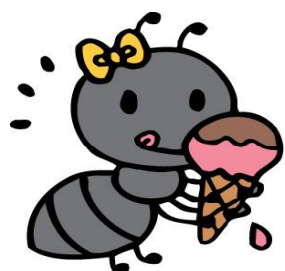
牛乳が苦手な人はヨーグルトや
チーズなどの乳製品で、乳アレル
ギーがある人は豆腐や納豆、小
魚、海藻、色の濃い野菜などでカ
ルシウムを補いましょう。



7月予定献立



月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
ごはん 厚揚げのカレーソース ひじき春巻き メロン	冷麦 チキンクラッカー揚げ さくらんぼ	パエリア コーンフライ フルーツカクテル パエリアは、スペインの代表料理です!	豚すき丼 味噌汁(小松菜) さつまいも天ぷら 清田区産のほうれん草でサラダを作ります!	黒コッペパン ミートパスタグラタン ほうれん草と しめじのサラダ 冷凍みかん
精白米/厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ いんげん 生姜 にんにく 油 小麦粉/豚肉 ひじき 人参 筍 小麦粉 でん粉 オイスターソース クエン酸鉄Na 油/メロン/	ソフト冷麦/油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ / 鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー パン粉 油/ さくらんぼ/	胚芽米 大麦 オリーブ油 鶏肉 油 えび あさり いか 玉ねぎ 人参 トマト ピーマン にんにく/牛乳 コーン 小麦粉 パン粉 卵 油 /みかん缶 桃缶 パイン缶 梨缶 夏みかん缶 りんごジュース/	精白米 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 味噌/さつまいも 小麦粉 卵 油/	黒コッペパン(卵 スキム粉)/ 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マカロニ セロリ 小麦粉 バター チーズ トマト パン粉 パセリ/ハム ほうれん草 しめじ コーン ごま 油/みかん/
8日	9日	10日	11日	12日
ごはん ジギスカン ししゃものから揚げ ミニトマト	ピリカラ 冷やしラーメン シナモンポテト 黄桃缶	焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ もやしのごまサラダ	スタミナ丼 味噌汁(大根) すいか 厚別区で収穫されたニラを使ったスタミナ丼です!	ロールパン ポークシチュー 小松菜と ベーコンのサラダ パイン
精白米/羊肉 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ 人参 油 しょうが にんにく りんご/カラフトししゃも 小麦粉 でん粉 油/ミニトマト/	ソフトラーメン/ ハム 人参 きゅうり コーン ごま油 味噌 玉ねぎ 生姜 にんにく ごま / さつまいも 油/ 黄桃缶/	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コーン 干椎茸 グリンピース ごま油/ かぼちゃ じゃがいも パン粉 玉ねぎ スキム粉 小麦粉 油/ほうれん草 もやし 人参 味噌 ごま/	精白米/豚肉 メンマ 人参 ならもやし 玉ねぎ りんご ごま油 生姜 にんにく ごま でん粉 / 大根 油揚げ 味噌/すいか/	ロールパン(卵 スキム粉)/豚肉 生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 油 グリンピース トマト /小松菜 ベーコン もやし 油 ごま/ パイン/
15日	16日	17日	18日	19日
海の日 	ミートとズッキーニの Pasta フレンチポテト <リザーブ給食> ・いちごのデザート ・アイスクリーム ・学給だいふく	とりめし ブリカツ 磯和え “とりめし”は北海道の美唄市の郷土料理です。開拓時代の「おもてなし料理」だったそうです。	キーマカレー 切り干し大根の サラダ 冷凍みかん	背割コッペパン コーンクリームスープ 焼フランク あさりの スパゲティサラダ
	ソフトパスタ/豚ひき肉 玉ねぎ 人参 大豆 ズッキーニ 小麦粉 卵 にんにく トマト 油/じゃがいも 油/いちご 液糖 ゲル化剤 酸味料/乳製品 水あめ /豆乳加工品 もち粉 上新粉 水あめ でん粉	胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ 生姜 油/ブリ パン粉 小麦粉 大豆 油/小松菜 もやしのり/	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン トマト 油 小麦粉/ 切干大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり ごま 味噌 /みかん/	背割コッペパン(卵 スキム粉)/コーン パン粉 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキム粉 チーズ /ポークソウ(豚肉 水飴 貝加粉) /あさり 生姜 スパゲティ きゅうり 人参 味噌 ごま/
22日	23日	24日	25日	26日
カオ・ラートナー ・ガイ ワカメスープ カットパイン	冷やしたぬきうどん (えび入り) ごまだんご 洋なし缶	ほうれん草ピラフ チキン ナゲット フルーツミックス	1学期の給食最終日、清田区産のほうれん草でピラフを作ります! 終業式	夏休み
精白米 鶏肉 小麦粉 でん粉 玉ねぎ ピーマン 小ねぎ 油/わかめ 豆腐 干し椎茸 長ねぎ ごま/パイン	ソフトめん/えび あさり 人参 いわし 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 つと 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ/ 白玉もち ごま /洋なし缶	胚芽米 大麦 ほうれん草 ベーコン バター 玉ねぎ 人参 にんにく コーン /鶏肉 パン粉 小麦粉 でん粉 植物たん白 おから 油/みかん缶 桃缶 パイン缶 梨缶 りんご缶/		



7月16日はリザーブ給食です!

今回のリザーブ給食のテーマは『おやつについて考えよう』です。食後に食べるデザートですが、エネルギー量や栄養を考えて、3つの中から一つを選んでもらいました。自宅でおやつを食べるときは、食べる時間や量なども考えるようにしましょう。