

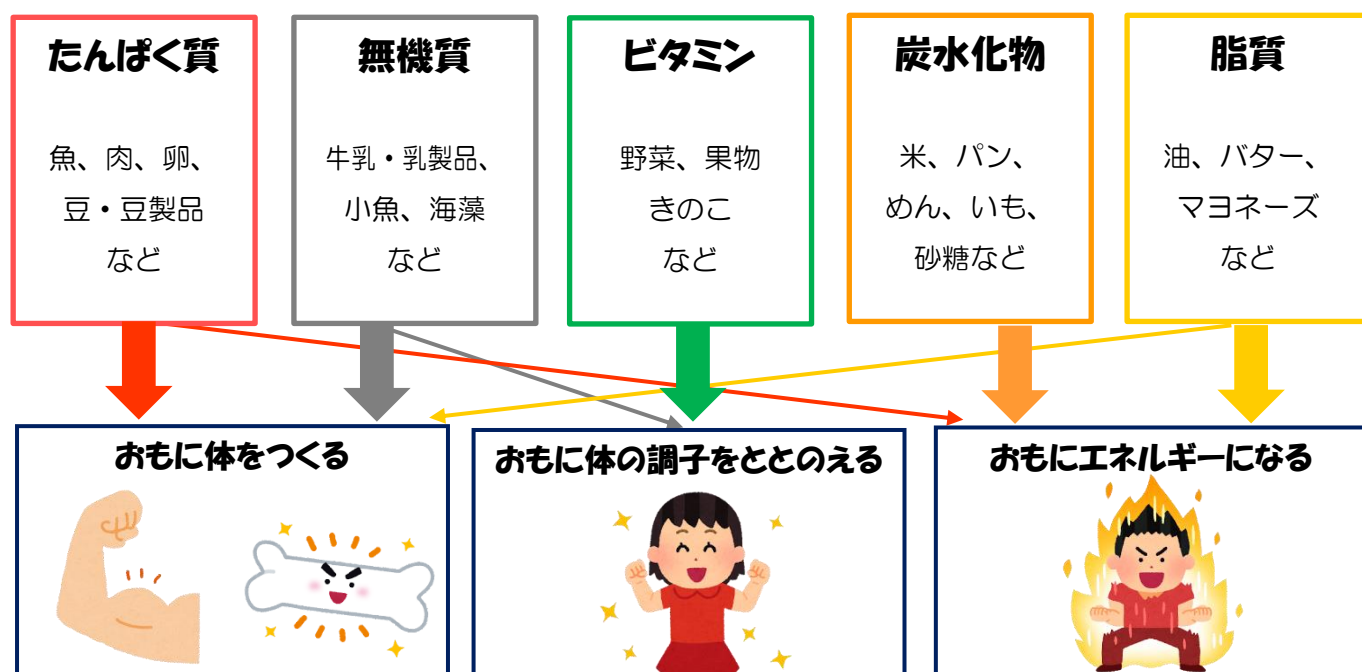
7月給食だよ!

札幌市立厚別南中学校
2023.6.27 発行

気温が高い日が増えてきました。毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスの良い食事を心がけましょう。

暑い夏こそ栄養バランスを大切に!

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。様々な食品を食べて、五大栄養素をしっかりととりましょう。



熱中症を防ごう!

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調整機能がうまく働かなくなることで起こります。予防をするには、こまめな水分補給に加え、バランスの良い食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。



水分をこまめにとる



食事をきちんととる



休養を十分にとる

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。ふだんの水分補給には水や麦茶などを選びましょう。

7月予定献立

◆◆◆牛乳は毎日 200ml つきます。物流の関係で献立を変更することがあります。◆◆◆

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
鶏ミックス丼 みそ汁 ミニトマト	ミートとズッキーニ の Pasta フレンチポテト	わかめごはん 豚汁 はんぺんの石垣揚げ	ごはん 豆腐のトロトロ煮 ひじき春巻 ナムル	背割コッペ セルフドック コーンクリームスープ もやしのごまサラダ
精白米 鶏肉 しょうが 小麦粉 片栗粉 厚揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ ビーマン ごま/ あさり ごぼう 小松菜 ねぎ みそ 削り節(△) 昆布/ミニトマト	ソトメシ 豚肉 玉ねぎ 人 参 大豆 マッシュルーム セリ に んにく スキニ 小麦粉 加 ー粉 ケチャップ トマト缶 トマト ーレ デミグラスソース 鶏がらスープ /じゃがいも	胚芽米 大麦 わかめ ご ま/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ し ょうが みそ 削り節(△・ 宗田) 昆布/はんぺん し ょうが 小麦粉 卵 ごま	精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 ねぎ 人参 しょうが に んにく 片栗粉 鶏がらス ープ/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 片栗粉 オイスターソース 小麦粉/ハム ほうれん草 も やし 人参 ごま油 トウモロ コシ ごま	背割コッペ パン/ホーローソース ケ チャップ/コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキニル チーズ 鶏がらスープ/小松菜 もやし 人参 みそ トウモロコシ ご ま
10	11	12	13	14
カレーライス 切り干し大根のサラダ 温州みかんゼリー	冷やしきつねうどん アメリカンドッグ 黄桃缶	レタス入り焼豚チャーハン かぼちゃコロック 中華サラダ	ごはん さつまい いわたしのかば焼き ごま和え	ロールパン ミートパスタグラタン ほうれん草とシメジのサラダ 冷凍みかん
精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セリ りんご しょうが にんにく グリーン ピース 小麦粉 加ー粉 加ー粉 ケチャップ 鶏がらスープ/切り干 し大根 マリョウ水煮 人参 も やし きゅうり ごま みそ ごま油/温州みかんゼリー	ソトメシ 油揚げ しいたけ ほうれん草 ねぎ 削り節(△ ・宗田) 昆布/ホーローソース 小麦 粉 ベーキングパウダー 卵 牛 乳/黄桃缶	胚芽米 大麦 豚肉 ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン しいたけ り んご ごま油/かぼちゃ パン粉 じゃがいも 玉ねぎ スキニル ク 米粉 小麦粉/ハム 春雨 きゅうり もやし 人参 ごま油 ごま	精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう ねぎ し ょうが みそ 削り節(△・宗 田) 昆布/いわし 小麦粉 片栗粉 しょうが ごま/ほ うれん草 もやし ごま	ロールパン/マヨネーズ 豚肉 しょう が にんにく 玉ねぎ 人 参 マッシュルーム セリ 小麦粉 バター ケチャップ チーズ トマト缶 鶏がらスープ パン粉 パセリ/ハ ム ほうれん草 コーン ぶな しめじ ごま/冷凍みかん
17	18	19	20	21
	ピリカウ冷やしラーメン 大学芋 すいか	ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツサワー	厚別スタミナ丼 みそ汁 パイン缶	横割パンス・スライスチーズ レバー入りハンバーグ(ケチャップソース) イタリアンスープ あさりのスパゲティサラダ
	ソトメシ ハム 人参 きゅう り コーン ごま油 ラー油 ごま みそ 玉ねぎ しょう が にんにく トウモロコシ 削り節(△) 昆布/さつまいも 水あめ ごま/すいか	胚芽米 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/鶏肉 パン 粉 片栗粉 おから 小麦 粉 米粉/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん 缶 ヨーグルト	精白米 豚肉 メンマ 人参 もやし 厚別区産にら 玉 ねぎ りんご しょうが にんにく トウモロコシ 片栗 粉 ごま油 ごま/切干大根 油揚げ みそ 削り節(△) 昆布/パイン缶	横割パンス/スライスチーズ/牛肉 玉ねぎ 豚肉 片栗粉 ケ チャップ/ベーコン じゃがいも 玉 ねぎ 人参 コーン パセリ マ ヨネ 鶏がらスープ/あさり し ょうが スパゲティ きゅうり 人参 みそ ごま油 ごま
24	25	給食で使用する食材について		
ごはん ジンギスカン かわいい唐揚げ(みそだれ) きゅうりのからし漬け	終業式 			
精白米/ラム肉 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ 人参 しょうが にんにく り んご ケチャップ/かわいい 片 栗粉 みそ ごま油 ご ま/きゅうり ごま				

厚別区産のにらが登場します！



にらちゃん

7/20(木)の厚別スタミナ丼では、厚別区産の「にら」を使用します！北星高校の近くの「下野幌」という地区で作られたにらです。

「にら」には、独特の香りのもと「アリシン」という成分が多く含まれます。アリシンは豚肉に含まれる「ビタミンB1」と相性が良く、一緒に食べると疲労回復や体力強化の効果が期待できます。

地域でとれたものを地域で消費する「地産地消」の取り組みを行っています