

7月給食だより

札幌市立厚別南中学校

2020.7.1 発行

雨が続いていますが、少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じさせてくれます。夏の暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給と毎日の食事が大切です。

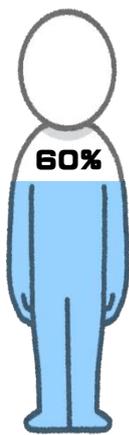
のどが
かわく前に！

水分補給



人間の体は約 60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。**のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっている**ので、のどが渴く前にこまめな水分補給を心がけましょう。

人間の体と水分



水分は、汗・尿・便・
呼気として 1日に約
2.5L

食事からも水分をとることができるため、1日 1L
程度の水分補給を意識しま
しょう。
(運動をする人や暑い日にはもっ
と必要です！)

水分補給のタイミング

運動をする場合には



運動前：コップ 1 杯程度の水分補給

運動中：15 分おき程度でコップ 1 杯の水分補給

水分補給に適したものは？

ふだんは…



水や
麦茶など

運動時には…

スポーツ
ドリンクなど



熱中症を防ぐには

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

甘い飲み物の取りすぎに注意しましょう！

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
6	7	8	9	10
ごはん 肉じゃが さばのソース焼き 磯和え	黒コッペパン オニオンポタージュ サクフライ(中濃ソース) もやしのごまサラダ	豚すき丼 みそ汁 さくらんぼ	ミートとズッキーニの スパゲティ 青のりポテト パイン缶詰	深川めし みそ汁 豚肉のカレーフライ
精白米/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しらたき 人参 切り干し大根 さやいんげん たまごたけ 干しいたけ しょうが みそ 昆布/さば しょうが みそ こま/ほうれん草 もやし のり	黒コッペパン/オニオンポタージュ じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ/鮭 パン粉 小麦粉/小松菜 もやし 人参 みそ トマト/ジャコ 小松菜	精白米 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎ たけ ほうれん草/油揚げ 小松菜 えのきたけ みそ 削り節(山) 昆布/さくらんぼ	スパゲティ/パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム カリ にんにく ズッキーニ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマト ピューレ デミタスソース 鶏がら スープ/じゃがいも 青のり/ パイン缶詰	胚芽米 大麦 昆布 あさり しょうが 人参 こぼろ みそ 葉大根/厚揚げ 小松菜 みそ 削り節(山) 昆布/豚肉 カレー粉 小麦粉 卵 パン粉 オートミール
13	14	15	16	17
ごはん さつま汁 ひじき春巻 のりとあさりの佃煮	ソフトフランスパン プロックリーのグラタン サイコロサラダ 黄桃缶	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 日本海産ホッケフライ からし和え	冷やしたぬきうどん さつまいもグラッセ 冷凍みかん	チキンライス はんぺんチーズフライ 小松菜とコーンのサラダ
精白米/豚肉 さつま汁も 豆腐 こんにゃく 人参 大根 こぼろ ねぎ しょうが みそ 削り節(山) 昆布/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/あさり しょうが のり ひじき 水あめ	ソフトフランスパン/プロックリー パセリ 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキム ミルク チーズ 鶏がらスープ パン粉/山 人参 きゅうり コーン ごま油/黄桃缶	精白米/豆腐 豚肉 ビーマン ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく オイスターソース 片栗粉 鶏がらスープ/ほ ろけ パン粉 小麦粉 ライ 麦粉/山 小松菜 もやし	うどんめん あさり かたくち いわし煮干し 桜えび 人参 春菊 こぼろ 切り干し大根 ひじき 小麦粉 卵 つと ほうれん草 ねぎ 干しいたけ 削り節(山・宗田) 昆布/さつま いも バター 牛乳/冷凍みかん	精白米 大麦 バター トマト缶 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム グリーンピース ケチャップ/ はんぺん 小麦粉 卵 チーズ パン粉/山 小松菜 コーン ごま
20	21	22	23	24
和風そぼろごはん みそ汁 おひたし	ロールパン ポークシチュー あさりのスパゲティサラダ メロン	ごはん ジンギスカン かれない唐揚げ(味噌だれ) きゅうりのからし漬け		
精白米 鶏肉 豆腐 切り干し大根 干しいたけ ごま しょうが こぼろ 人参 みそ 油揚げ ひじき/じゃがいも わかめ ねぎ みそ 削り節(山) 昆布/ 小松菜 白菜 かつお節	ロールパン/豚肉 しょうが にんにく セリ じゃがいも 人参 玉ねぎ グリーンピース 小麦粉 パセリ トマトピューレ ケチャップ トマト缶 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/メロン	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 りんご ごま油/かれない 片栗粉 みそ ごま油 ごま/きゅうり ごま		
27	28	29	30	31
ごはん 厚揚げのカレーソース 大根サラダ ミニトマト	背割りコッペパン ベーコンシチュー 焼フランク コールスローサラダ	スタミナ丼 みそ汁 すいか	ピリカラ冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 アイスクリーム	えびピラフ 野菜コロッケ フルーツカクテル
精白米/厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく カレー粉 カレー粉 ケチャップ 鶏がらスープ/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま ごま油/ミニトマト	背割りコッペパン/ベーコン シチュー じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ/ 豚肉 水あめ ケチャップ/ キャベツ 人参 コーン	精白米 豚肉 人参 もやし 玉ねぎ りんご しょうが にんにく トマト/ジャコ パン粉 ごま油 ごま/豆腐 わかめ ねぎ みそ 削り節 (山) 昆布/すいか	ソフト麺/山 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 トマト/ジャコ パン粉 小松菜 昆布/厚揚げ 片栗粉 小麦粉 じゃがいも 豚肉 しょうが 人参 グリーンピース/アイスクリーム	胚芽米 大麦 バター パセリ えび 玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム パセリ/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ コーン 人参 グリーンピース 小麦粉 パン粉 ごま/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 りんご ジュース

給食で使用する食材について

- 天候など、都合により食材変更することがございますので、ご了承ください。
- 塩わかめや魚介類などの海産物には、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。
- かれないのから揚げには魚卵が残っている場合があります。

