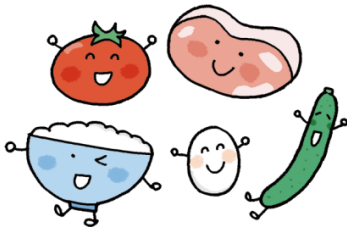


給食だより 7月

令和7年(2025年)6月30日 芸術の森小学校・真駒内桜山小学校

あつさに負けない!夏のすごしかた

朝食をしっかりと



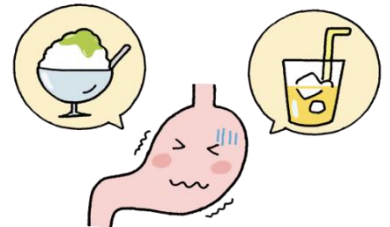
寝起きの体は栄養不足です。
1日を元気に過ごすエネルギーを
ごはんやおかずから補いましょう

早寝+早起きをしよう



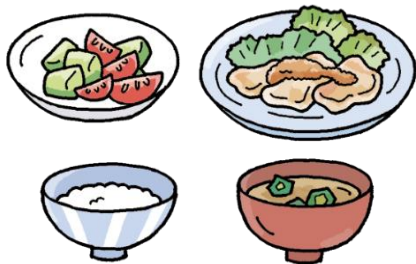
学校のある平日も夏休みの間も、生活リズムをくずさないように心がけましょう

冷たいものをとすぎない



冷たいものばかりとると、胃腸の働きが弱り栄養を取り入れにくくなるため、温まる料理も食べましょう!

栄養バランスを心がけよう



単品ではなく、働きのちがう食べ物のジャンルから1つずつ選び、組み合わせて食べてみましょう!

- ◆ **主食** … ご飯、おにぎり、トースト、サンドイッチ、うどん、そば
 - ◆ **主菜** … 魚(ツナ・鮭フレーク)、卵焼き、豆ふ、肉(ウィンナー)、納豆
 - ◆ **副菜** … サラダ、和え物、おひたし、きのこのバター炒め、
 - ◆ **汁物** … みそしる、豚汁、スープ(野菜・春雨)、牛乳
- 料理に入れる食材を増やすと、食事がさらにパワーアップします!

あつい季節は夏野菜が大活躍!

みずみずしい夏野菜は水分補給がわりになるだけでなく、野菜にふくまれる「**カリウム**」という栄養素が、体内に余分な塩分がたまるのを防ぐため、体がむくみにくくなります。

手軽に一品! たたききゅうり

- きゅうり 2本(200g) 【4人分の作り方】
- ・白ごま 大さじ1/2 ①きゅうりは乱切りにしてゆでる。
 - ・しょうゆ 大さじ1 ②調味料を合わせておく。
 - ・さとう 小さじ1/2 ③水気を切ったきゅうりと調味料を和えて、味をしっかりとなじませる。
 - ・ごま油 小さじ1/2 ④仕上げにごまを加えてまぜる。
 - ・塩 小さじ1/2

正解

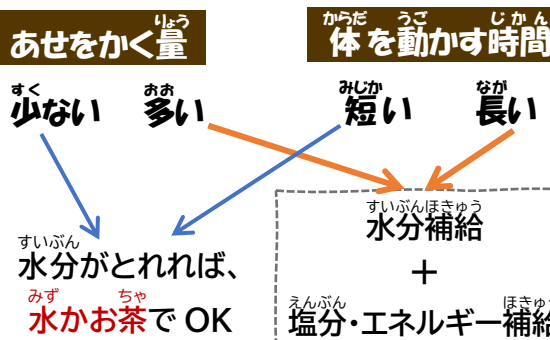
塩分は絶対じゃない! 水分補給のキホンを知ろう

運動前(=日常生活)

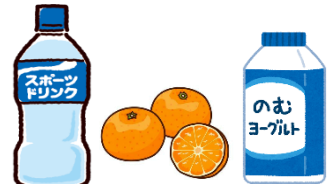


のどがかわく前に、
30分に1度を目安に飲む。

運動中(=遊びごと・外遊び)



運動後(2時間以内)



体力の回復と筋肉痛予防のために、適度なエネルギーとビタミン・ミネラルを補給

7月のこんだて

★印は「除去食」、▲は「代替食」対応の献立です。牛乳は、毎日つきます。
 ☆ 果物は、産地や市場の影響で、急きょ変更となる場合があります。
 ☆ アレルギー等で食べられない献立がある日は、お子さんにしっかりと話してあげてください。(持参のお弁当は、職員室へお持ちください。)

※7/1(火)~7/4(金)の献立の詳細は6月のこんだての末尾にございます。今月のおたよりでは2週目から載せています。

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 冷凍カットパン	★ソースカツ丼 厚あげと小松菜のみそ汁 ミニトマト(2こ) 【真駒内桜山小】 校外学習(4年生なし)	コッペパン ベーコンシチュー コールスローサラダ 冷凍みかん 【芸術の森小】 校外学習(4年生なし)	カレーライス もやしのごまサラダ	冷やし たぬきうどん(えび入り) バターポテト 黄桃缶
米, おおむぎ, 豚肉, 長ねぎ, しょうが, にんにく, 清酒, みりん風調味料, 本みりん, にんじん, 玉ねぎ, ホールコーン, 干しいたけ, サラダ油, レタス, ごま油, 醤油, 食塩, 黒こしょう/白花豆コロッケ, なたね油, 揚げ油/カットパン (冷凍ベビーパン缶)	白飯, 豚肉, 豚肉ロース, 黒こしょう, 清酒, 小麦粉, 全卵, パン粉, なたね油, キャベツ, ケチャップ, ウスターソース, きび砂糖, 赤ワイン, からし/厚揚げ, こまつな, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/ミニトマト	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, サラダ油, 生乳, 豆乳, チーズ, スキムミルク, 食塩, 白こしょう, 白ワイン, 鶏がらスープ/キャベツ, にんじん, ホールコーン, 穀物酢, サラダ油, 上白糖, 食塩, 白こしょう, からし/冷凍みかん	白飯, 豚肉, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, セロリ, りんご, しょうが, にんにく, グリンピース, 小麦粉, サラダ油, カレー粉, カレールウ, ウスターソース, 中濃ソース, ケチャップ, 醤油, 赤ワイン, 食塩, シナモン, オールスパイス, ナツメグ, 鶏がらスープ/ほうれんそう, もやし, ホールコーン, にんじん, 醤油, きび砂糖, 穀物酢, 赤みそ, 清酒, トウバンジャン, 白すりごま/	ソフトめん, あさり, むきえび, かたくちいわし煮干し, さくらえび素干し, にんじん, しゅんぎく, ごぼう, 切り干し大根, ひじき, 小麦粉, 全卵, なたね油, 揚げ油, とうもろこし, ほうれんそう, 長ねぎ, 干しいたけ, だし汁, 醤油, きび砂糖, 清酒, 本みりん, 穀物酢, 食塩, 唐辛子, むろあじ, 宗田, 昆布/じゃがいも, バター, 上白糖, 生乳, スキムミルク, 食塩/黄桃缶詰
14日	15日	16日	17日	18日
ひじきごはん 高野豆腐と 小松菜のみそ汁 ★さわらのごまフライ	ご飯 豚汁 いわしのカリカリフライ (1~4年生:1本/5~6年生:2本) ほうれん草と 白菜のごま和え 【芸術の森小】 修学旅行(6年生なし)	背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック ミニトマト(2こ) 【真駒内桜山小】 修学旅行(6年生なし)	ご飯 豆腐のカレーソース 揚げえびシウマイ(2こ) たたききゅうり	ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶
米, おおむぎ, 食塩, 昆布, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, しらたき, にんじん, グリンピース, サラダ油, 醤油, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, 本みりん/凍り豆腐, こまつな, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/さわら切り身, 食塩, 黒こしょう, 清酒, 小麦粉, 全卵, パン粉, 白ごま, なたね油, 揚げ油/	白飯豚肉, 豆腐, じゃがいも, 板こんにゃく, にんじん, だいこん, 玉ねぎ, ごぼう, 長ねぎ, しょうが, サラダ油, 清酒, 白みそ, 赤みそ, 唐辛子, むろあじ, 宗田, 昆布/(真いわし), 水餃, とうもろこし, じゃがいも, たん白加水分解物, 砂糖, しょうが, 発酵調味料, 乾燥マッシュポテト, 玄米粉, 米粉パン粉, 酵母, パーム油, こしょう, なたね油, 揚げ油/ほうれんそう, はくさい, 白すりごま, 醤油, きび砂糖/	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, サラダ油, チーズ, スキムミルク, 生乳, 豆乳, 食塩, 白こしょう, 白ワイン, 鶏がらスープ/チキンウインナー(鶏肉, 豚肉, 水餃, えんどう豆たん白, たん白加水分解物, 酵母, 香料), ケチャップ, ウスターソース, きび砂糖, からし, 赤ワイン/ミニトマト	白飯, 豆腐, 豚肉, 玉ねぎ, にんじん, セロリ, しょうが, にんにく, グリンピース, りんご, 小麦粉, サラダ油, カレー粉, カレールウ, 醤油, ケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース, 赤ワイン, 食塩, 黒こしょう, 鶏がらスープ/(いとうりだい), えび, 玉ねぎ, 豚脂, パン粉, 植物性たん白, 砂糖, 醤油, チョップ, 魚介エキス, 小麦粉, 加工デンプン, なたね油, 揚げ油/きゅうり, 食塩, 醤油, きび砂糖, ごま油, 白ごま/	ソフトラーメン, ハム, にんじん, きゅうり, ホールコーン, ごま油, ラー油, 白すりごま, 醤油, きび砂糖, 赤みそ, 清酒, 玉ねぎ, しょうが, にんにく, トウバンジャン, ウスターソース, 穀物酢, むろあじ, 昆布/フレンチポテト, なたね油, 揚げ油, きな粉, きび砂糖, 食塩/黄桃缶詰
21日	22日	23日	24日	25日
海の日 	新冠ピーマンの 青椒肉絲丼 ワカメスープ ひじき春巻Fe 	横割バンズ ポテトスープ ★白身魚フライ(中濃ソース) 黄桃缶	スタミナ丼 キャベツと 油あげのみそ汁 すいか 【芸術の森小】 校外学習(4年生なし)	ふくら入りパスタ ミートソース 小松菜とベーコンのサラダ ▲アイスクリーム 《1学期終業式》
	白飯, ピーマン, にんじん, 筍, 豚肉, 酒, かたくり粉, しょうが, にんにく, 油, 醤油, きび砂糖, 本みりん, イスターソース, トウバンジャン, ごま油/塩わかめ, 豆腐, 干しいたけ, 長ねぎ, 醤油, 清酒, 食塩, 白ごま, ごま油, むろあじ, 昆布, 宗田/筍, にんじん, 豚肉, ひじき, 植物油脂, 醤油, でん粉, イスターソース, 小麦粉, クエン酸鉄Na, シロ-ス, なたね油, 揚げ油/	横割バンズベーコン, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, パセリ, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 白ワイン, 鶏がらスープ, 鳥がら/真だら切り身, 清酒, 食塩, 黒こしょう, 小麦粉, 全卵, パン粉, なたね油, 揚げ油, 中濃ソース/黄桃缶詰	白飯, 豚肉, メンマ, にんじん, サラダ油, もやし, たら, 醤油, みりん風調味料, 本みりん, 玉ねぎ, りんご, ウスターソース, きび砂糖, しょうが, にんにく, トウバンジャン, かたくり粉, ごま油, 白ごま/キャベツ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/すいか	ソフトパスタ, 豚肉, 大豆水煮, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, セロリ, にんにく, しょうが, サラダ油, パセリ, 小麦粉, カレー粉, ケチャップ, トマトピューレ, トマト缶詰, デミグラスソース, ウスターソース, 中濃ソース, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 赤ワイン, オールスパイス, ナツメグ, 鶏がらスープ/ベーコン, こまつな, もやし, 醤油, 穀物酢, サラダ油, きび砂糖, 黒こしょう, 白ごま/(牛乳, 乳製品, 水餃, 砂糖, 食塩, 安定剤(増粘多糖類, 寒天), 乳化剤, 香料)



“食の宝庫”である北海道の食材の良さを学び味わう取組を今年度も実施しています。「さっぽろ学校給食フードリサイクル」で作られた堆肥を活用し栽培されたレタスをつかった「**タコライス**」が 7/1(火)に、道南の新冠町でとれた新鮮なピーマンで作る「**青椒肉絲丼**」が 7/22(火)に登場します。食材の旬の関係で今月は2回実施します。当日のMovieもお楽しみに…!