

# 給食だより 7月

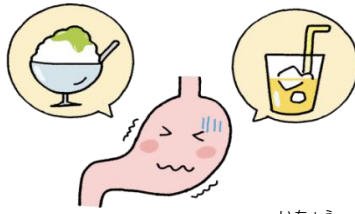
令和8年(2026年)6月30日 芸術の森小学校・真駒内桜山小学校

## 食事のキホンを心がけ夏バテを防ごう!

生活リズムをくずさず、夜は早めに寝て朝は同じ時間に起き、朝ごはんを食べる体の準備をしましょう!



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ります。氷は控えめに…!

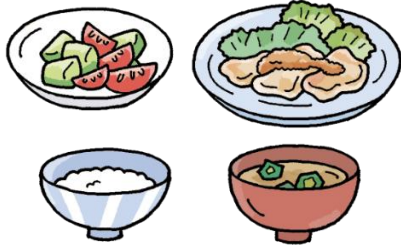


深部を温めることで代謝や免疫力が高まります。夏でも温かい汁物を食べましょう!



栄養バランスがととのう技

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
- ◆ **主菜** … 魚(ツナ・鮭フレーク)、卵焼き、豆腐、豚肉、納豆、枝豆
- ◆ **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

主食を優先し+おかずもしっかり食べて、夏バテを防ぎましょう!

## 塩分は絶対じゃない! 水分補給の注意点を知らう

熱中症予防の水分補給については、“継続した運動をするかどうか”でとるものにちがいがります。また、おかずのある朝食を食べれば十分な食塩をとることができ、消化に至るまでの3時間は胃に残ります。この状態であれば、水や麦茶などの水分だけでもしっかりと体内で水分を吸収することができます。

スポーツドリンク 500ml にはスティックシュガーで約10本分(30g)の砂糖が含まれています。水の代わりに飲むと虫歯や肥満のリスクがあるだけでなく、血糖値の急上昇により空腹感がなくなることで、食欲が低下し、食事をとれなくなることが考えられます。飲み物選びの際には、ご家庭の生活や習い事、お子さんの体調などを十分に留意されたうえで、ご判断いただけますと幸いです。

正解

運動前(=日常生活)

水 または むぎ茶

のどがかわく前に、30分に1度を目安に飲む。

運動中(=習いごと・外遊び)

あせをかく量 体を動かす時間

すくない 多い みじかい ながい

水分補給 + 塩分・エネルギー補給

水分がとれれば、水かお茶でOK

1時間以上運動した後

スポーツドリンク、のむヨーグルト

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(水)~7/3(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 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
<b>七夕冷麦</b> フレンチポテト パイン缶詰 	ひじきごはん 高野豆ふと 小松菜のみそ汁 道産小麦のメンチカツ	★とり天井 いもと玉ねぎのみそ汁 小松菜ともやしのいそ和え	コッパパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 冷とうみかん	札幌産リサイクルレタスの <b>タコライス</b> 小松菜スープ パイン缶詰 
ソフト冷麦、 <b>油揚げ</b> 、干しいたけ、だし汁、 <b>コト</b> 、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、むろあじ、宗田、昆布/フレンチポテト、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう/パイン缶詰	米、おおむぎ、食塩、昆布、鶏肉、ひじき、 <b>油揚げ</b> 、しらたき、にんにく、グリーンピース、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 <b>豆腐</b> 、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/メンチカツ(豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、 <b>大豆</b> たん白、でん粉、貝Ca、パン酵母、ざらめ)、なたね油、揚げ油/	白飯、鶏肉、清酒、醤油、しょうが、にんにく、食塩、白こしょう、 <b>全塵</b> 、小麦粉、かたくり粉、ベーキングパウダー、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、かたくり粉、むろあじ、宗田、昆布/じゃがいも、玉ねぎ、塩わかめ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/こまつな、 <b>もやし</b> 、切りのり、醤油/	コッパパンベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、パセリ、小麦粉、 <b>バター</b> 、サラダ油、 <b>牛乳</b> 、 <b>豆腐</b> 、 <b>チーズ</b> 、 <b>スキムミルク</b> 、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/ほうれんそう、 <b>もやし</b> 、ホールコーン、にんにく、醤油、きび砂糖、穀物酢、赤みそ、清酒、トウバンジャン、白すり <b>ごま</b> /冷凍みかん	白飯、豚肉、 <b>大豆</b> 水煮、玉ねぎ、にんにく、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、オールスパイス、チリパウダー/ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、ホールコーン、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、鶏がらスープ、昆布、むろあじ/パイン缶詰
<b>13日</b> ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか 	<b>14日</b> 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 黄桃缶  【芸術の森小】 修学旅行(6年生なし)	<b>15日</b> まごさくカレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ  【真駒内桜山小】 まごさくランチ(縦割給食)	<b>16日</b> 背割コッパ セルフドッグ (ケチャップソース) キャロットポターージュ 冷とうカットパイン	<b>17日</b> ご飯 さつま汁 ★シュウマイフリッター(2こ) 小松菜と もやしのしょうが和え
ソフトラーメン、ハム、にんにく、きゅうり、ホールコーン、 <b>ごま油</b> 、ラー油、白すり <b>ごま</b> 、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、 <b>きな粉</b> 、きび砂糖、食塩/すいか	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、にんにく、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、 <b>ごま油</b> 、醤油、食塩、黒こしょう/白花豆コロッケ(白花豆、じゃがいも、乾燥マヨネーズ、 <b>バター</b> 、パン粉、小麦粉、でん粉、粉末状 <b>大豆</b> たん白、植物油、貝殻焼成Ca)、なたね油、揚げ油/黄桃缶詰	白飯、豚肉、じゃがいも、にんにく、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、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/ベーコン、こまつな、 <b>もやし</b> 、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、黒こしょう、白 <b>ごま</b> /	背割コッパパンベーコン、玉ねぎ、にんにく、じゃがいも、パセリ、小麦粉、 <b>バター</b> 、サラダ油、 <b>チーズ</b> 、 <b>スキムミルク</b> 、 <b>牛乳</b> 、 <b>豆腐</b> 、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(豚鶏合挽肉、粉末水飴、えんどう豆蛋白、酵母、香辛料)、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/カットパイン	白飯鶏肉、さつまいも、 <b>豆腐</b> 、板こんにゃく、にんにく、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、本みりん、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布/ボークシュウマイ(玉ねぎ、豚肉、牛肉、 <b>大豆</b> たん白、酒粕、醤油、ホウロウ加工でん粉、小麦粉、小麦粉)、小麦粉、ベーキングパウダー、 <b>全塵</b> 、 <b>牛乳</b> 、なたね油、揚げ油/こまつな、 <b>もやし</b> 、生姜、醤油、清酒、本みりん/
<b>20日</b> 	<b>21日</b> ほうれん草ピラフ チキンナゲット(2こ) フルーツミックス	<b>22日</b> 砂川ポークチャップ丼 大根と油あげのみそ汁 冷とうみかん 	<b>23日</b> 横割パンズ 釧路産たらフライ (ケチャップソース) ポテトスープ ▲ブルーベリーゼリー	<b>24日</b> ご飯 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ (1~4年生:1こ/5~6年生:2こ) たたききゅうり  《1学期終業式》 
米、おおむぎ、 <b>バター</b> 、白ワイン、ベーコン、にんにく、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、黒こしょう、ほうれんそう、食塩、醤油/ナゲット(鶏肉、パン粉、でん粉、乾燥 <b>おから</b> ( <b>大豆</b> )、小麦粉、ノンフッ、ノンリッパ、植物性たん白、デキストリン、トウモロコシ、ピロリン酸鉄)、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖/	白飯、豚肉、醤油、片栗粉、小麦粉、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、にんにく、ケチャップ、中濃ソース、豆板醤/だいこん、 <b>油揚げ</b> 、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/冷凍みかん	横割パンズ/ <b>たら</b> フライ(たら、パン粉、小麦粉、イースト、ショートニング、植物油、でん粉、小麦粉、ライ麦粉、増粘剤)、なたね油、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/ベーコン、じゃがいも、にんにく、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/ゼリー(上白糖、ブルーベリーピューレ、果肉、濃縮果汁、寒天、ゲル化剤、ピロリン酸鉄、難消化性デキストリン)	白飯 <b>豆腐</b> 、豚肉、玉ねぎ、にんにく、セロリ、しょうが、にんにく、グリーンピース、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/ぎょうざ(豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、粒状小麦蛋白、馬鈴薯でん粉、生姜、醤油、イースト)、なたね油、揚げ油/きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、 <b>ごま油</b> 、白 <b>ごま</b> /	



“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 7/10(金)に、ご当地グルメを給食版にアレンジした「**砂川ポークチャップ丼**」が 7/22(水)に登場します。当日のMovieもお楽しみに…!