

きゅうしょくだより 7月



札幌市立発寒東小学校 札幌市立発寒南小学校 令和7年6月30日発行

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

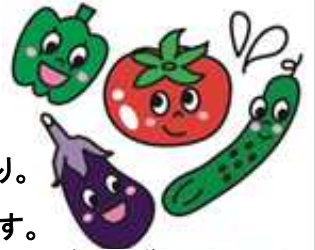
あさ 朝ごはんは、
かなた 必ず食べる
にち げんき
○1日を元気にスタートさせるた
め、大切なエネルギー源で
す。
あさ 朝ごはんをぬくと、熱中症に
かかりやすくなってしまいます。



なつ やさい にく さかな
夏野菜・肉や魚・
にゅうせいひん
乳製品をしっかりと

なつ やさい
○夏野菜は、ビタミンたっぷり。
からだ ひ こうか
体を冷やす効果もあります。

しつ おお にく さかな たまご だいにず せいひん
○たんぱく質の多い肉・魚・卵・大豆製品、
おお にゅうせいひん なつやす ふそく
カルシウムの多い乳製品は、夏休みに不足
しがちです。



のどがかわくまえに、
こまめに水分をとる
○あまいジュースではなく、水や
むぎちや の
麦茶を飲みましょう。
うんどう などたくさんあせ
○運動などでたくさん汗をかいたときは、スポーツ
ドリンクなどで、塩分もいっしょにとりましょう。



つめ もの
冷たい物を
とりすぎない

○あまてつめ もの をとり過ぎると、食欲が
お なつ げんいん
落ち、夏バテの原因にもなります。

○冷たい物ばかりだと胃腸が冷えてしまうので、
じょうおん もの あたたか もの
常温の物や温かい物もとりましょう。



七夕の行事食

そうめん

七夕のお祭りは、中国から伝わった
おりひめ ひこぼし でんせつ にほん たなばた め
「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の
でんせつ 伝説がもとになっています。七夕には、天の川に見立てた「そう
めん」を食べる風習があります。へいあんじだい、そうめんの原型と
なつた「索餅」が七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。



さくべい 索餅

五節句って何？

季節の変わり目に行われる伝統行事「節句」のうち、特に大切な5つ。
びょうき なる お はら けんこう しあわ ねが
病気など悪いものを追い払い、健康や幸せを願います。

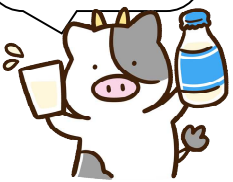
1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
じんじつ せつく 人日の節句 ななくさ せつく (七草の節句)	じょうし せつく 上巳の節句 もも せつく (桃の節句) ちらしずし	たんご せつく 端午の節句 しょうぶ せつく (菖蒲の節句) かしわもち	しちせき せつく 七夕の節句 ささ せつく (笹の節句)	ちやうやう せつく 重陽の節句 きく せつく (菊の節句)
ななくさ 七草がゆ	ハマグリ うしおじる の潮汁	ちまき	そうめん	きくりょうり 菊料理

7月の よてい こんだて

★牛乳は、毎日200mL つきます。

★給食で使用する主な食材を載せています。(/ は献立の区切りです。)

★果物などの使用食材は、収穫状況等により変更する場合があります。

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
 なつやす 夏 休みも、 きゅうにゅう 牛 乳 を の 飲も〜！ 	 たべるまえに てあらいを！			
	1日 ツナライス だいず入りカレーコロッケ サイコロサラダ はいが米・大麦・とうふ・ツナ・にんじん・ごぼう・しいたけ/コロッケ(じゃがいも・大豆)・油/コーン・きゅうり・ハム・にんじん	2日 ごはん にくじゃが いわし入りハンバーグ おひたし ごはん/じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・しらたき・ぶた肉・きりぼし大根・大豆・さやいんげん・しいたけ/鉄カルシウム強化ハンバーグ(大豆たん白・野菜・タラすりみ・いわし)・油/もやし・こまつな・かつおぶし	3日 くろかくしょくパン ワンタンスープ こうやどうふのフライ きなこクリーム 黒角食パン/ワンタン・ぶた肉・ほうれん草・もやし・メンマ・ねぎ・にんじん/こうやどうふ・小麦粉・卵・パン粉・ごま油/豆乳・さとう・きなこ・バター	4日 タコライス かぼちゃチーズフライ くだもの ごはん・玉ねぎ・ぶた肉・にんじん・レタス・コーン・トマト・大豆/チーズ入りかぼちゃコロッケ(鉄強化)・油/(パイんかんづめ) フードサイクル給食(レタス)
7日 パスタミートソース こまつなとベーコンの サラダ ゆでパスタ・玉ねぎ・にんじん・ぶた肉・トマト・マッシュルーム・大豆・セロリ・小麦粉/こまつな・もやし・ベーコン	8日 ほうれんそうピラフ さわらのごまフライ フルーツミックス はいが米・大麦・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・コーン・ベーコン・バター/さわら・小麦粉・卵・パン粉・ごま油/かんづめ(みかん・パイん・もも・なし)	9日 ごはん こまつなスープ マーボーなす はるまき ごはん/こまつな・はるさめ・ベーコン・コーン/なす・ぶた肉・ねぎ・にんじん・しいたけ・みそ・油/鉄強化はるまき(野菜・ぶた肉・ひじき)・油 しゅん やさい 旬の野菜(なす)	10日 ツイストパン ベーコンシチュー コールスローサラダ くだもの ツイストパン/玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・ベーコン・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉・バター・油/キャベツ・コーン・にんじん・油/(れいとうみかん)	11日 ごはん とうふのカレーソース えびシュウマイ たたききゅうり ごはん/とうふ・玉ねぎ・にんじん・ぶた肉・小麦粉・油・りんご/鉄強化えびシュウマイ(玉ねぎ・いとよりだい・えび)・油/きゅうり
14日 ひやしたぬきうどん (えび入り) バターポテト ミニトマト ゆでうどん・あさり・えび・にんじん・きりぼし大根・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・小麦粉・卵・油・かまぼこ・ほうれん草・ねぎ・しいたけ/じゃがいも・牛乳・バター・さとう・スキムミルク/ミニトマト	15日 ひじきごはん みそしる メンチカツ はいが米・大麦・ひじき・しらたき・にんじん・油あげ・とり肉/こうやどうふ・こまつな・みそ/鉄カルシウム強化メンチカツ(ぶた肉・玉ねぎ)・油	16日 きゅうしょくししゅくかい 給食試食会 チキンウインナーライス しろはなまめ 白花豆コロッケ こまつなサラダ はいが米・大麦・玉ねぎ・鉄強化チキンウインナー・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマトジュース・バター/白花豆コロッケ・油/こまつな・はるさめ・ハム・ひじき	17日 フィッシュバーガー ポテトスープ くだもの 横割バンズパン・真ダラ・小麦粉・卵・パン粉・油/じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ベーコン/(すいか)	18日 スタミナどん みそしる くだもの ごはん・もやし・ぶた肉・にら・メンマ・にんじん・玉ねぎ・りんご/キャベツ・油あげ・みそ/(もものかんづめ)
21日 うみ 海の日 	22日 レタス入り やきぶたチャーハン レバー入りぎょうざ くだもの はいが米・大麦・ぶた肉・レタス・玉ねぎ・にんじん・コーン・しいたけ・ねぎ・油/ぎょうざ(野菜・ぶた肉・ぶたレバー)・油/(メロン)	23日 ザンタレどん みそしる いそあえ ごはん・とり肉・かたくり粉・油・小ねぎ/じゃがいも・わかめ・ねぎ・みそ/もやし・こまつな・のり にっぽんあじ 日本 味めぐり(釧路)	24日 ハンバーガー キャロットポタージュ くだもの 横割バンズパン・ハンバーグ(牛肉・玉ねぎ・ぶた肉)・油/玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・ベーコン・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉・バター・油/(パイんかんづめ)	25日 カレーライス もやしのごまサラダ ごはん・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・ぶた肉・セロリ・りんご・小麦粉・油・カレーパウダー/もやし・ほうれん草・にんじん・コーン・ごま しゅうぎょうしき 終 業 式
		ねん しゅうがくりょうこう 6年 修学旅行	ねん しゅうがくりょうこう 6年 修学旅行	ねん きゅうぎょうび 6年 休業日