

給食だより 7月

令和7年7月4日
札幌市立あやめ野中学校
札幌市立東月寒中学校

7月の献立 (前半)

ランチョンマット、三角巾、エプロン、マスクなどの準備を忘れずに!

月			火			水			木			金		
7	778 kcal		8	852 kcal		9	751 kcal		10	764 kcal		11	747 kcal	
ピリカラチキン丼 味噌汁 ミニトマト			ミートとスッキーニ の Pasta スパイシーポテト ヨーグルト			ほうれん草ピラフ ちくわチーズ つめ揚げ フルーツミックス あやめ野中なし			ご飯 けんちん汁 さばのカレー揚げ しょうが和え			背割りコッパ チリコンカン 白身魚フライ 黄桃缶		
栄養素	g	%	栄養素	g	%	栄養素	g	%	栄養素	g	%	栄養素	g	%
炭水化物	125	61	炭水化物	129	53	炭水化物	114	58	炭水化物	108	53	炭水化物	106	50
たんぱく質	28	14	たんぱく質	29	14	たんぱく質	25	13	たんぱく質	32	17	たんぱく質	33	18
脂質	22	25	脂質	31	33	脂質	24	29	脂質	26	30	脂質	27	32
<p>「トマトが赤くなると、医者か青くなる」というヨーロップのことわざがあります。それほど、トマトは栄養が多いということを感じさせます。特にリコピンは、抗酸化作用のあるポリフェノールです。進んで食べましょう。</p>			<p>スッキーニは夏が旬の野菜です。きゅうりのような見ためですが、かぼちゃの仲間です。油でさっと揚げたからミートソースに入れます。今日は、揚げ物が2つのため、揚げ担当の調理員さんは大変です。</p>			<p>よく考えると、給食には、1食に肉だけでなく、魚があったり、大豆製品があったりします。今日は、ピラフにベーコン(豚肉)を使い、ちくわで魚の栄養をとります。そして、炭水化物は1食のうち約半分。部活など運動する人は、予防防止のために6割を目指して食べる必要があります。</p>			<p>野菜をいっぱい食べましょう!と言われても、毎日となると大変なものです。今日はけんちん汁、しょうが和えで野菜が多いように感じますが、食物繊維は4.2gと控えめです。食物繊維は1日に25gとりたい栄養です。多くの生活習慣病予防に関係しています。</p>			<p>チリコンカンの豆は、何でしょうか。正解は、手亡豆(てぼつまめ)といういんげんです。豆類は、たんぱく質の重要な供給源です。チリコンカンの豚肉で、たんぱく質4.7g、いんげんで3.7gですから、豆類にたんぱく質が多いことがわかります。</p>		
白飯 鶏肉 小麦粉 厚揚げ 人参 だけのこ 玉ねぎ ピーマン オイスターソース にんにく/じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ/ミニトマト/			ソフトパスタ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マッシュルーム セロリ にんにく スッキーニ 小麦粉 ケチャップ トマト缶詰 /じゃがいも パセリ/ヨーグルト/			胚芽精米 大麦 パター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン ほうれん草/白ちくわ 小麦粉 全卵/缶詰(みかん/パイン 黄桃 なし 夏みかん)			白飯/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/さば しょうが 小麦粉 片栗粉/小松菜 もやし しょうが/			コッパ/豚肉 いんげんまめ 玉ねぎ 人参 パセリ ケチャップ トマト/白身魚フライ(ホキ) パン粉 小麦粉 でん粉/黄桃缶詰/		
14	846 kcal		15	688 kcal		16	741 kcal		17	826 kcal		18	748 kcal	
ご飯 豆腐とえびの チリソース煮 Feちゃんぎょうざ おひたし			冷やしラーメン きなこポテト 洋梨缶			わかめごはん さつま汁 国産大豆 豆腐ハンバーグ 冷凍みかん			ご飯 じゃがいもの そばろ煮 いわしの カリカリフライ たたききゅうり			イタリアンスープ メンチカツ バーガー Feスライスチーズ さくらんぼ		
栄養素	g	%	栄養素	g	%	栄養素	g	%	栄養素	g	%	栄養素	g	%
炭水化物	124	66	炭水化物	122	65	炭水化物	122	62	炭水化物	136	61	炭水化物	99	49
たんぱく質	34	16	たんぱく質	24	14	たんぱく質	29	15	たんぱく質	28	14	たんぱく質	29	15
脂質	27	28	脂質	16	21	脂質	19	23	脂質	23	25	脂質	30	36
<p>夏は、熱中症の予防のために、水分補給が大切です。ところで、私たちは、何から水分をとっているのでしょうか?飲み水の他に、食事からかなりの量の水をとっています。1日2.5Lの水が必要で、そのうち1Lは食事からとっています。</p>			<p>「熱中症で救急搬送された。」というニュースを見て、不思議に思ったことはありませんか?同じように、外で運動し、同じ環境にいたにもかかわらず、特定の人だけが熱中症にかかっています。熱中症の予防には、食事をちゃんと食べて「栄養をとる」こと、水分をとる「こと」そして、自律神経を整えるための「睡眠」が大切です。</p>			<p>熱中症は、脱水という症状がある病気の一つです。脱水は、食事が少ない、飲み水が少なく、大量の汗をかき、感染症などで下痢嘔吐による、など原因は様々です。</p>			<p>牛乳はカルシウム摂取のために、女子は1日2本、男子は1日3本飲んでほしいです。意外なのは、牛乳は「たんぱく質も多い」ことです。重量の約3%がたんぱく質です。ナトリウムや糖も含まれているため、水だけより体に吸収されやすい性質です。「熱中症の予防」として牛乳を飲んでおいてください。</p>			<p>さくらんぼは今が旬の仁木町産です。「身土不二(しんとふじ)」という言葉を知っていますか?身と土は一つであるという意味です。地産地消にもつながります。できるだけ自分の近くでとれたものを食べましょう。</p>		
白飯/豆腐 えび 小麦粉 人参 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ グリンピース しょうが にんにく/Feちゃんぎょうざ(豚肉 キヤバツ 玉ねぎ ねぎにら にんにく しょうが 人参 しいたけ 大豆たんぱく 小麦粉/小松菜 白菜 鰹節/			ソフトラーメン ハム もやし きゅうり 人参 かわかめ 昆布 白ごま/じゃがいも きな粉/洋梨缶詰/			胚芽精米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが みそ/国産大豆 豆腐/ハンバーグ(豆腐 鶏肉 玉ねぎ) パン粉 小麦たんぱく 貝カ/シシトフ でんぷん/冷凍みかん/			白飯/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆水煮 切干大根 さや いんげん 干しいたけ しょうが/いわしのカリカリフライ(まいわし) とうもろこし じゃがいも しょうが/米粉/きゅうり 白ごま/			横割り/パン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ マカロニ/メンチカツ(豚肉) パン粉 小麦粉 パン粉 大豆たんぱく でん粉)/Feスライスチーズ/さくらんぼ/		

7月の献立（後半）

月	火	水	木	金
21	22 714 kcal 冷やし きつねうどん ごまポテト すいか	23 775 kcal レタス入り 焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え	24 778 kcal カレーライス 大根サラダ	25 終業式
海の日 	栄養素	栄養素	栄養素	
	炭水化物 118 58	炭水化物 118 58	炭水化物 131 63	
	たんぱく質 25 14	たんぱく質 24 12	たんぱく質 24 12	
	脂質 22 28	脂質 26 30	脂質 22 25	
すいかは、トマトと共通する栄養があります。それは、カロテンの仲間「リコペン」です。抗酸化作用が強いのでしっかりと食べてください。特にトマトが苦手な人はちゃんと食べましょう。	今日はフードリサイクルのレタスを使った、焼豚チャーハンです。札幌市では、調理中にする「野菜くず」や、「みなさんが残した給食」をリサイクルし、たい肥化して、また野菜を作る取り組みをしています。	今日は1学期最後の給食です。カレーライスは油が多いなどと言われますが、実際にはそうでもありません。脂質エネルギー比は25%で、上限の30%に、まだ余裕があるくらいです。主食と主菜と副菜の役割がすべて1品でとれるので、栄養を取りやすい料理です。		
ソフトめん 油あげ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ/じゃがいも 白ごま/すいか/	胚芽精米 大麦 豚 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ レタス/星のコロッケ (じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 パン粉 小麦粉)/缶詰 (みかん バイロ 黄桃 なし) ヨーグルト/	白飯 鶏肉 じゃがいも 人参 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 カレールー/大根 まぐろ きゅうり 人参 白ごま/		

給食だよりでは、道産食材、特に旬の野菜や果物、季節の料理について、太字で表示しています。

～使用予定の道産野菜～

- ★札幌産小松菜 ～7月25日
- ★石狩産レタス 7月23日（フードリサイクル）
- ★江別産白菜 ～10月17日
- ★新冠産ピーマン ～8月29日
- ★恵庭産大根 ～7月25日
- ★砂川・奈井江地区産きゅうり ～8月29日
- ★七飯産人参 ～7月11日
- ★洞爺産ブロッコリー ～9月12日
- ★南幌産長ねぎ ～10月24日



フードリサイクルレタス育っています。

9月までは、食材のほとんどが道産を使用します。

- ★ ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、**小さなエビやカニが混入**している場合があります。**アレルギーがある場合には注意**してください。
- ★ 果物は変更になる場合があります。 ★ 牛乳は毎日200ccずつつきます。
- ★ 給食で使用する揚げ油は、なたね油を使用しています。2、3回使い回します。
- ★ 学校給食アレルギー対応依頼書（毎月の献立のやりとり）をご希望される場合は栄養教諭までご連絡ください。 その他、給食に関してのご質問、食生活についてのご相談がありましたら、お気軽にお問合せください。 東月寒中学校 栄養教諭 阿部（TEL 853-1520）