

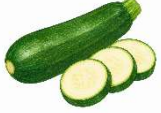



給食だより 7月

令和8年7月3日
札幌市立平岸西小学校
札幌市立平岸小学校

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
6 590 kcal ピリカラ 冷やしラーメン きなこポテト すいか 	7 612 kcal ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス ポラスター ほうれん草 	8 613 kcal ご飯 さつま汁 シュウマイ フリッター しょうが和え	9 584 kcal 背割りコッペ キャロット ポタージュ セルフドック パイン缶詰 	10 676 kcal ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻き おひたし
炭水化物 (g) 101 たんぱく質 (g) 21 脂質 (g) 16	炭水化物 (g) 91 たんぱく質 (g) 18 脂質 (g) 22	炭水化物 (g) 98 たんぱく質 (g) 20 脂質 (g) 19	炭水化物 (g) 79 たんぱく質 (g) 25 脂質 (g) 23	炭水化物 (g) 92 たんぱく質 (g) 28 脂質 (g) 24
7月に入ると、給食で使うほとんどの食材が道産になります。それは、9月頃まで続き、その後は、徐々に本州産に切り替わっていきます。札幌市学校給食会や、北海道学校給食会を通して食材を購入しています。	今年度から、ほうれん草を多く使う料理は、清田野菜の「ポラスター」を使用します。地産地消の観点から、できるだけ近くでとれた野菜を提供します。「新鮮、おいしい、栄養価が高い、エコ」良いこといっぱいです。	シュウマイフリッターは、油で揚げることで、食べた時の満足感を得る他に、エネルギーをしっかりとるねらいがあります。また、脂溶性ビタミンの吸収率を上げます。油(脂)は細胞膜の構成成分ですから、重要な栄養です。	食事からのエネルギーが足りないことが続くとどうなるのでしょうか。食べた栄養は「体のエネルギーを得ること」を優先に使われます。さらに足りない分は、筋肉や骨まで分解してエネルギーにかえていきます。	カルシウムは骨を丈夫にする栄養です。しかし、食事からのエネルギーが足りないと、カルシウムをとっていても、筋肉や骨の分解が進み、思ったように、骨は丈夫になりません。しっかり食べて、牛乳も飲もう!
ソフトラーメン ハム 人参 きゅうり ホールコーン 白ごま 玉ねぎ しょうが にんにく/じゃがいも きな粉/すいか/	胚芽精米 小麦 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/鉄腕チキンナゲット(鶏肉 パン粉 でん粉 おから とうもろこし粉 パン種)/缶詰(みかん パイン 黄桃 なし)/	白飯/鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/ポークシュウマイ(玉ねぎ 豚肉 牛肉 でん粉 大豆)たんぱく 小麦粉 タピオカ(でん粉)/小松菜 もやし しょうが/	コッペパン/ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 パター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/チキンウィンナー(鶏肉 豚肉 えんどう豆)/パイン缶詰/	ご飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ 干しいたけ /ひじき春巻(たけのこ 人参 豚肉 ひじきでん粉 小麦粉 おいっスターソース)/小松菜 もやし 糸かつお/
13 577 kcal ミートとズッキーニのスパゲティ 人参とコーンのサラダ 	14 586 kcal ひじきごはん 味噌汁(高野豆腐・小松菜) メンチカツ	15 613 kcal とり天丼 味噌汁 磯和え  — 第1回 — 和食の達人 「昆布」と「だし」	16 586 kcal コッペパン ベーコンシチュー もやしの ごまサラダ 冷凍みかん	17 667 kcal ご飯 豆腐の カレーソース 揚げぎょうざ たたききゅうり
炭水化物 (g) 79 たんぱく質 (g) 23 脂質 (g) 23	炭水化物 (g) 75 たんぱく質 (g) 23 脂質 (g) 25	炭水化物 (g) 96 たんぱく質 (g) 25 脂質 (g) 17	炭水化物 (g) 85 たんぱく質 (g) 23 脂質 (g) 22	炭水化物 (g) 91 たんぱく質 (g) 27 脂質 (g) 24
洋食はどうしても油(脂)が多くなりがちです。しかし、脂質は少なければいいわけではなく、少なすぎると「脂溶性ビタミンの吸収率が落ちる」「細胞の動きにも影響」します。最低でも「炒め油を使い、肉や魚を適量」食べることで、油(脂)の必要量をとることができます。	今日は、メンチカツに脂質が多いことがわかります。動脈硬化等の疾患は、肉の脂のとりすぎで起ります。そのため高野豆腐、油揚げなど、たんぱく質源の「脂の質」を考えます。また、作る時に玉ねぎを多めに、大豆ミートを使う、脂の少ない部位を使う、という工夫もできるかもしれません。	スポーツをする人は、食事管理が大切です。脂質が少なすぎると、ケガが多くなります。脂の多い肉と、少ない肉にダメージを与えると想像してください。脂の多い方が、たいてい流動性があり、「ダメージが少ない」と想像できます。	子どもたちの話をきくと「パンのみの朝ごはん」が多く「朝」肉や魚、卵、大豆製品を食べてきてほしいと切に思います。午前中の集中力はたんぱく質にかかっているからです。食べ物で、能力が左右されるのですから「食べたもん勝ち」です。	子どものうちは「野菜が苦手」で肉が好きが普通です。効率的にエネルギーや栄養をとるには理にかなっていません。でも、健康を長く維持するには、野菜や果物、海藻や芋、豆を食べる必要があります。今日はカレー味の豆腐(豆)。食べてくれるかな?
スパゲティ パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく/ズッキーニ 小麦粉 ケチャップ トマト/ハム 人参 きゅうり ホールコーン	胚芽精米 小麦 鶏肉 ひじき 油揚げ しらす 人参 グリンピース/凍り豆腐 小松菜 みそ/メンチカツ(豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆)たんぱく でん粉 貝カルシウム/	白飯 鶏むね しょうが にんにく 小麦粉 全卵 小麦粉/じゃがいも 玉ねぎ わかめ みそ/小松菜 もやし のり/	コッペパン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ほうれん草 もやし ホールコーン 人参 白ごま/冷凍みかん/	白飯/豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく グリンピース りんご/ぎょうざ(豚肉 キャベツ 小麦粉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉 片栗粉 しょうが)/きゅうり 白ごま/

7月の献立 (後半)

月	火	水	木	金
20	21 602 kcal レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 黄桃缶 	22 627 kcal カレーライス 小松菜とベーコン のサラダ	23 584 kcal 横割りパンズ ポテトスープ フィッシュ バーガー鱈 アイスクリーム	24 582 kcal スタミナ丼 味噌汁 冷凍みかん 1学期終業式
	炭水化物 (g) 91 たんぱく質 (g) 20 脂質 (g) 20	炭水化物 (g) 99 たんぱく質 (g) 19 脂質 (g) 21	炭水化物 (g) 79 たんぱく質 (g) 23 脂質 (g) 22	炭水化物 (g) 90 たんぱく質 (g) 22 脂質 (g) 17
海の日	豆を食べていますか？白花豆はいんげん豆の仲間です。豆は、たんぱく質、食物繊維が豊富な食品です。たんぱく質強化食品は、大抵「豆」が使われています。そして、レタス入り焼豚チャーハンより、白花豆コロッケの方が、食物繊維が多いのです。なんて優秀な「豆」。	牛乳を飲んでいますか？夏休みに入り、牛乳が冷蔵庫になければ、飲まない生活が続きます。骨を強くできるのは20代まで。牛乳が苦手なら、ヨーグルトやチーズ、豆腐、小松菜、小魚、カルシウム添加のおやつ等も利用しましょう。1日400ml程度飲めると◎	朝起きるのが苦手、午前中はどうも調子が出ない。どの時間が得意かは個人差があります。でも、食べ物でいくらか朝型にできます。朝、魚を炭水化物と一緒に食べる。そこに野菜などの水溶性食物繊維があるとさらに体内時計は朝型に向かいます。	1学期、給食をちゃんと食べられたでしょうか。「よく食べる子は元当」と言われるのは本当です。よく食べ、よく動き、よく寝る→栄養多い、筋肉に刺激を入れることでやる気上がる、休養をとる。生活習慣を整えてあげることで、子どものやる気を自然と引き出します。
	胚芽精米 小麦 豚肉 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 ごま油/白花豆コロッケ (白花豆 ジャがいも パター 砂糖 / パン粉 貝カルシウム) / 黄桃缶/	白飯 豚肉 ジャがいも 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 カレールウ/ベーコン 小松菜 もやし 白ごま/	横割りパンズ/ベーコン ジャがいも 人参 玉ねぎ パセリ/鯛 路産たらフライ (すけとうだら パン粉 小麦粉 とうもろこし粉 片栗粉 さつまいも粉 ライ麦粉) / アイスクリーム (牛乳 水あめ 砂糖) /	白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし には 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 白ごま/大根 油揚げ みそ/冷凍みかん/



～ 和食の達人 第1回目は7月15日 (水) ～

今年度は、和食の達人2年目です。年5回実施します。和食の「食材や伝統、リザーブ給食、栄養、季節の食材」を通して、和食の良さや先人の知恵に気付くことができるように取り組みます。資料提供と、動画放送を予定しています。

和食の味付けごはん、野菜の和え物、煮物はよく残ってしまう料理です。一方、個付けの揚げ物や、洋風の献立、デザートはよく食べています。

食べ物に興味がないと、食べる量が減り、食べる内容も栄養バランスが崩れがちです。御家庭でも、和食について話題にしていたき、様々な食べ物に親しむきっかけになればと思っています。

和食の達人 第1回

和食の達人

みんな、こどもたちは、和食のなまはしゅもじい。みんなに「和食」のよさを伝えるためにやっています。

こんにちは、こども達！和食のこと、たくさん知りたーい！

日本で暮らすから食べられてきた、日本人の伝統的な食文化のことを「和食」といいますよ。みんなが和食について知れしゅいて、「和食の達人」をめざす！

第1回のめあて

和食に欠かせない **塩辛** について知り、だしを味わおう！

今日の給食は、じゃがいもと玉ねぎ、わかめのお味噌汁が！お味噌汁って、どうしてこんなにおいしいんだろう？

給食の味噌汁は、昆布とわかめをだしで煮て「だし」をわけているんだよ。昆布やわかめを水につけたり、お湯で煮たりすると、おいしい「だし」がとれるんだよ。

昆布って、海で育っているよね？海の中にいる昆布は、だしがとれてしまったら生きていけないのー？

- ★ 栄養価は4年生のものです。
1年生0.85、2年生0.9、3年生0.95、5年生1.1、6年生1.17の倍率で提供しています。
- ★ 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。
- ★ 魚は骨に注意して食べましょう（細いものはよく噛めば食べられますし、カルシウム源になります）。
- ★ 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（毎月月の献立のやりとり）を御希望される場合は栄養教諭まで御連絡ください。その他給食についての御質問、食生活についての御相談がありましたら、お気軽にお問合わせください。平岸西小学校 栄養教諭 阿部 (TEL 821-7971)