



給食だより夏休み号

令和8年(2026年)夏休み号

札幌市立北野平小学校

札幌市立平岡南小学校

のどが乾いたとき、何をどのように飲みますか？



1学期が終わり、いよいよ夏休みが始まります。熱中症の予防のためにも、正しい水分補給について確認をし、元気に夏休みを過ごしましょう。

甘い飲み物の飲み過ぎは夏バテの原因に！  甘い飲み物の糖分はすぐに体に吸収され、おなかガスがずに大事な食事をとれなくなり、栄養不足になります。 また、疲れやすくなり、夏バテや体調不良の原因にもなります。	スポーツドリンクを上手に活用！  「スポーツドリンク」は、本来は激しい運動をした後に汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給するための飲み物です。糖分が多いので、日常で飲む場合は少し水で薄めて飲みましょう。	カフェイン注意！エナジードリンク  カフェインが多く、その働きで、ちょっと元気になったような気を起こさせる飲み物です。不眠や疲労感、体調不良などを引き起こすので、小学生には好ましくありません。	飲み方も飲む物もよく考えましょう  ペットボトルから直接飲むのではなく、コップに決めて量を決めて飲むようにしましょう。 普段は麦茶や水がベストです。レモンを入れた水や牛乳もおすすです。
---	---	---	--

8月 よていこんだて(9月1週目含む)

牛乳200mlは、毎日つきます。
青果物は、産地の天候や仕入れの状況によって変更する場合があります。御了承ください。

月	火	水	木	金
8/24 横割パン キャロットポタージュ ハンバーグ くだもの 《 始 業 式 》 横割パン 人参 じゃがいも 玉ねぎ パラペコン パセリ 小麦粉 菜種油 バター 豆乳 牛乳 チーズ スキムミルク 国産ミートのハンバーグ(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・でん粉) 菜種油 バイン缶	25 ごはん しょうゆけんちん汁 ほっけフライ のりの佃煮 精白米 豆腐 鶏肉 人参 大根 ごぼう つきこんにゃく 長ねぎ 菜種油 日本海産ホッケフライ(ほっけ・パン粉・小麦粉・コーンフラワー) 菜種油 のり ひじき 水あめ	26 ミートとズッキーニの パスタ 青のりポテト ソフトパスタ 豚挽肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー にんにく ズッキーニ トマト 小麦粉 菜種油 フレンチポテト(冷凍) 菜種油 青のり	27 わかめごはん 味噌汁 メンチカツ 胚芽米 大麦 わかめ ごま 高野豆腐 小松菜 レバー入りメンチカツ(牛肉・豚肉・豚脂・ バー・豚脂・牛脂・パン粉・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・片栗粉) 菜種油	28 夏野菜カレー くだもの 精白米 豚肉 人参 玉ねぎ なす セロリー かぼちゃ いんげん トマト しめじ にんにく 生姜 りんご 小麦粉 菜種油 冷凍みかん
31 黒コッペパン 塩ワタンスープ チキンナゲット くだもの 黒コッペパン ワタンスープ 豚肉 にんにく 人参 生姜 ほうれん草 メンマ もやし 長ねぎ 菜種油 鉄腕チキンナゲット(鶏肉・おから・パン粉・でん粉・ 小麦粉・コーンフラワー・米粉) 菜種油 黄桃缶	9/1 和風そぼろごはん 揚げえびシュウマイ とうもろこし 精白米 鶏挽肉 焼豆腐 切干大根 干椎茸 ひじき ごぼう 人参 ごま 菜種油 えびシュウマイ(えび・いとより鯛・玉ねぎ・ パン粉・小麦粉) 菜種油 とうもろこし	2 冷やしラーメン きなこポテト くだもの ラーメン ロースハム もやし 人参 きゅうり コーン ごま ごま油 冷凍フレンチポテト きなこ 菜種油 洋梨缶	3 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ たたききゅうり 胚芽米 大麦 バター ごぼう パラペコン 玉ねぎ 人参 にんにく コーン パセリ 菜種油 いわしのカリカリフライ(いわし・じゃがいも・ 米粉・でん粉) 菜種油 きゅうり ごま ごま油	4 ごはん さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ 精白米 豚肉 豆腐 人参 大根 ごぼう さつまいも 長ねぎ つきこんにゃく 菜種油 野菜春巻(キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・ 人参・片栗粉・小麦粉) 菜種油 糸かつお しらす干し 切のり 青のり ごま

《食材についてのお知らせ》

8月27日(木)に使用する**わかめ**と、9月4日(金)に使用する**しらす干し**に、まれに小さな**えび・か**に等が混入している可能性があります。御了承ください。