



7月 きゅうしよくだより

令和8年7月3日
札幌市立北陽小学校
札幌市立新川小学校

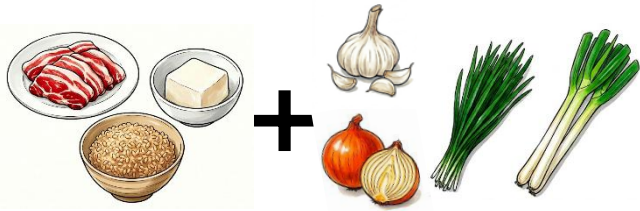


暑さに負けない体をつくろう!

いよいよ夏本番です。暑さで食欲が落ちやすいこの時期、体のだるさや食欲不振といった「夏バテ」を防ぐには、毎日の食生活が何より大切です。

ビタミンB₁で疲労回復

「ビタミンB₁」は、ごはんなどの炭水化物をエネルギーに変える栄養素です。豚肉や大豆製品、玄米などに含まれています。にんにくや玉ねぎ、にら、長ねぎなどの「アリシン」を含む食材を合わせると、体への吸収率高まり、効果が長持ちします。



豚の冷しゃぶ+玉ねぎドレッシング、豚とにらの炒め物、豚と玉ねぎのガーリック生姜焼きがおすすめです。

酸味・香りで食欲アップ

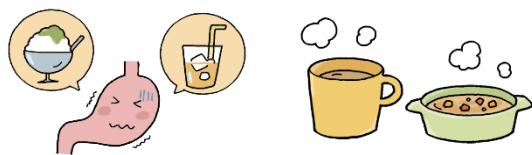
暑さで食欲がないときは、酸っぱさやスパイス等の香りを上手に使いましょう。酢やレモン、梅干しに含まれるクエン酸は疲れをとり、胃液の分泌を促します。また、カレー粉などのスパイスや香味野菜の生姜やしそ等の香りは、低下した食欲を刺激してくれます。



酢の物や夏野菜のマリネがおすすめです。料理にレモン汁など柑橘の果汁をかけるだけでもさっぱりいただけます

冷たいもののとり過ぎに注意

アイスや冷たいジュース、冷たい麺類ばかりを食べていると、胃腸が冷えて働きが鈍くなり、消化機能が低下することがあります。食事の時に温かいスープや味噌汁を一杯飲むと、胃腸が温まります。内臓を冷やさないことが大切です。



夏野菜を取り入れよう

夏野菜には、水分だけでなく、汗で失われやすいミネラルやビタミンが豊富です。また、体にこもった熱を逃がしてくれる働きもあります。

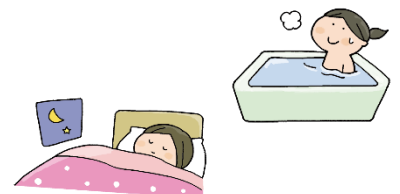
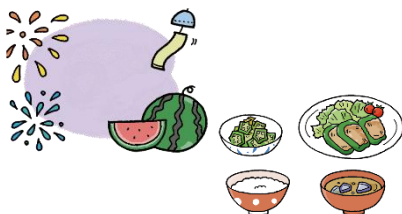
おすすめ夏野菜

- トマト・・・夏野菜カレー、ラタトゥイユ
- きゅうり・・・梅肉和え、たたききゅうり
- なす・・・マーボーなす、揚げ浸し
- オクラ・・・スープ、オクラ納豆



しっかり食べて、しっかり休んで、

暑い夏を乗り切りましょう!





7月の予定こんだて



月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
ひじきごはん みそしる ブリカツ	ごはん ジンギスカン あげポークシュウマイ たたききゅうり  	コッペパン ポーククリームシチュー コールスローサラダ れいとうみかん	ソースカツどん みそしる オレンジ	ゆであげミートソース スパイシーポテト ミニトマト
胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ 白滝 にんじん グリンピース/キャベツ 油揚げ/北海道産ブリカツ/	精白米/羊肉 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ じゃがいも りんご/ポークシュウマイ/きゅうり ごま油 白ごま/	コッペパン/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/キャベツ にんじん ホールコーン/冷凍みかん/ 新川小4年 校外学習	白飯 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ/大根 にんじん ごぼう/オレンジ/	スパゲティ オリーブ油 パセリ 豚肉 玉ねぎ にんじん 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく 小麦粉 デミグラスソース/フレンチポテト/ミニトマト/
13日	14日	15日	16日	17日
ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス	ごはん とうふのカレーソース あげぎょうざ いそあえ	よこわりバンズ ポテトスープ たらフライ スライスチーズ パインかん	スタミナどん みそしる れいとうみかん	ピリカラひやしラーメン きなこポテト すいか 
精白米 大麦 バター ベーコン にんじん 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/果物缶詰(みかん・パイン・黄桃・洋梨)	精白米/豆腐 豚肉 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく グリンピース りんご 小麦粉/ぎょうざ/ほうれん草 もやし のり/	横割バンズ/ベーコン じゃがいも にんじん 玉ねぎ パセリ/釧路産 たらフライ/スライスチーズ/パイン缶詰/ 北陽小4年 校外学習 新川小特学 校外学習	精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし たら 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板醤 ごま油 白ごま/大根 油揚げ/冷凍みかん/	ソフトラーメン ハム にんじん きゅうり ホールコーン ごま油 ラー油 玉ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤/フレンチポテト きなこ/すいか/
20日	21日	22日	23日	24日
海の日 	カレーライス もやしのごまサラダ  精白米 豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 カレールウ/ほうれん草 もやし ホールコーン にんじん 豆板醤 白ごま/	レタスいり やきぶたチャーハン しろはなまめコロケ おうとうかん フードリサイクルレタス 使用 	ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす	ひやしきつねうどん フレンチポテト パインかん 1学期終業式
		胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ ホールコーン 干し椎茸 レタス/白花豆 コロケ/黄桃缶詰/	精白米/ベーコン 小松菜 緑豆春雨 ホールコーン/ひじき春巻/なす 豚肉 にんじん 長ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく 豆板醤/	ソフトめん 油揚げ 干し椎茸 ほうれん草 長ねぎ/フレンチポテト/パイン缶詰/

★牛乳は1人1本(200ml)毎日つきます。

★使用食材は献立の下に記載しておりますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい献立表が必要な方は担任までお知らせください。

★天候の影響等で青果物(野菜や果物)は急遽変更になることがあります。

★海産物全般について、小さいえび・かに等が混入している場合があります。

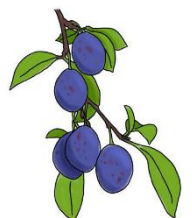
親子青果物産地見学・収穫体験会のお知らせ

札幌市の学校給食で使用しているプルーンの産地・仁木町を訪ね、生産者と交流しながら、プルーンの収穫体験を行います。また、JA 新おたるのオートメーション化された選果場を見学します。

日時: 令和8年8月8日(土) 8時 45 分~16 時

対象: 市内在住の小学校4年生から6年生の児童とその保護者

定員: 15組(30名) ※応募多数の場合は抽選となります。



応募方法や詳細については、「札幌市学校給食会」のホームページをご覧ください。