

# ＊給食だより＊

令和元年（2019年）6月28日  
札幌市立啓明中学校

これからの暑い日が多くなる季節、給食でも「冷たい麺」や「すいか」など夏らしい献立が登場します。暑い夏でも、毎日楽しく過ごし、元気に終業式を迎えられるよう健康に十分気をつけましょう。

## 夏を元気に過ごすために

気温や湿度が高くなると、食欲が落ちやすくなります。また、つい簡単な食事で済ませたくなることもあると思います。しかし、暑い夏こそ、消耗した体力や栄養・水分をしっかり補給して元気に過ごすために食事が大切になります。

### 栄養のバランスに気をつけましょう

#### おかず不足は疲れの引き金に…

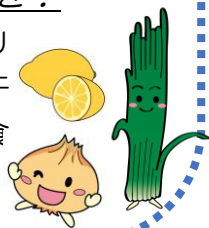
暑い季節は、冷たくてあっさりしたものを食べたいくなりますね。あっさりした麺類などが中心で、おかずがないとたんぱく質やビタミン、ミネラルなどが不足します。特に糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミン B1が不足すると、エネルギー不足で疲れがとれないように感じます。おかずは主菜と副菜をそろえたり、麺料理は具たくさんにすると良いでしょう。

#### 新鮮な夏野菜を食べましょう

夏野菜は、水分をたっぷり含んでいて、ビタミン類が豊富です。また、夏が旬のトマト、きゅうり、なすなどは体を冷やす食品です。

#### 食欲を増進する食品の活用を！

にんにく、玉ねぎ、にらなどアリシンを含む食品やかんきつ類、梅干しなどのクエン酸を含む食品は食欲増進につながります。



### 上手に水分補給をしましょう

#### 1日に必要な量は…

1日に必要な水分は約 2.5L です。食事にも水分が含まれるので、実際に飲む量は 1～1.5L 程度です。スポーツなどで汗を流すときは更に多くの水分が必要です。



#### おすすめの飲み物は？

普段の水分補給は水や麦茶など糖分を含まないもので十分です。緑茶やコーヒーなどカフェインを多く含むものは、利尿作用があるので水分補給には向きません。運動中やその前後には、スポーツドリンクなど適度な塩分、糖分を含む飲み物がオススメです。

#### 飲むタイミングは？

のどが渴いたらすぐに水分補給をするのが原則です。運動をするときには定期的に少しずつ飲むことを心がけましょう。また、運動以外でも入浴など汗をかく場面の前に水をコップ 1 杯飲みましょう。

## フードリサイクル作物を給食に取り入れます

「さっぽろ学校給食フードリサイクル」では、単に学校給食の調理くずや残食のリサイクルだけではなく、食や環境を考え、ものを大切にする子どもを育てることを目指しています。

7月17日の「レタス入り焼豚チャーハン」は、フードリサイクル堆肥で栽培された札幌産レタスを使用します。





# 7月予定献立

※牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
味噌かつ井 すまし汁 磯和え	冷やしたぬきうどん (えび入り) チーズポテト焼き すいか	豆腐入りカレーピラフ さわらの オートミールフライ 小松菜とパコンのサラダ	ごはん 味噌汁 さんまの竜田揚げ しょうが和え	背割コッペパン 豆腐のグラタン 焼きフランク 大根サラダ
精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 ごま/豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/小松菜 もやし のり/	ソトめん あさり かたくち いわし さくらえび 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひ じき 小麦粉 卵 つと ほ うれん草 長ねぎ しいたけ /じゃがいも パター 牛乳 チーズ/すいか/	胚芽米 大麦 パター パコン 豆腐 人参 玉ねぎ マッシュ ム グリル°-ス/さわら 小麦粉 卵 オートミール パン粉/ パコン 小松菜 もやし ご ま/	精白米/厚揚げ 小松菜 た もぎたけ/さんま しょうが 小麦粉 片栗粉/ほうれん草 はくさい しょうが/	背割コッペパン/パコン 玉ねぎ 豆腐 人参 マッシュ ム 小麦粉 パター チーズ スミ リ 牛乳 豆乳 パン粉 パセ リ/豚肉 水あめ 貝カルシウ ム/大根 まぐろ水煮 きゅ うり 人参 ごま/
8日	9日	10日	11日	12日
ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 揚げポークシュウマイ おひたし	ミートとスッキーニの スパゲティ いかフライ ブルーベリーゼリー	あさりごはん さつま汁 豚肉のごま揚げ	ごはん ジンギスカン ししゃものピリカラ揚げ さくらんぼ	ツイストパン コーンクリームスープ 白身魚のチーズ焼き 厚揚げサラダ
精白米/豆腐 えび 片栗粉 小麦粉 人参 玉ねぎ 長ね ぎ 干ししいたけ グリル°-ス しょうが にんにく/豚肉 牛肉 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 大豆たんぱく 小麦粉/小松 菜 もやし 糸かつお	スパゲティ パター 豚肉 玉ね ぎ 人参 大豆 マッシュム セ ロ- にんにく スッキーニ 小 麦粉/いか 小麦粉 パン粉 片栗粉/ブルーベリー 寒天/ 片栗粉/ブルーベリー 寒天/	胚芽米 大麦 あさり しょ うが 油揚げ 人参 ごぼう たけのこ しいたけ しらた き グリンピース/鶏肉 さ つまいも 豆腐 こんにやく にんじん 大根 ごぼう 長 ねぎ しょうが/豚肉 しょ うが にんにく 小麦粉 片 栗粉 ごま/	精白米/羊肉 しょうが に んにく 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ 人参 りんご /カブ/ししゃも 片栗粉 小 麦粉/さくらんぼ	ツイストパン/コーン パコン 玉ねぎ 人参 パター 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スミリ チーズ/たら チーズ パセリ/ 厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま/
15日	16日	17日	18日	19日
海の日 	冷麦 とり天 プラム  フードリサイ クルのレタス を使います。	レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ もやしのごまサラダ	和風そぼろごはん 味噌汁 すいか	横割パンズ ポテトスープ レバー入りメンチカツ あさりのサラダ スライスチーズ
	ソト冷麦 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/鶏肉 しょうが にんにく 小麦粉 卵 片栗粉/プラム/	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン しいたけ レタ ス/白花豆 マッシュポテト バター パン粉 でん粉 小麦 粉 大豆たんぱく/小松菜 もやし 人参 ごま/	精白米 鶏肉 豆腐 切り干 し大根 しいたけ ごま しょうが ごぼう 人参 油 揚げ ひじき/小松菜 厚揚 げ/すいか/	横割パンズ/パコン じゃがい も 人参 玉ねぎ パター/牛 肉 豚肉 玉ねぎ 豚パ ー 大豆蛋白 パン粉 小麦粉 片 栗粉/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ご ま/チーズ/
22日	23日	24日	25日	26日
ごはん 小松菜スープ 春巻 マーボーなす	冷やしラーメン 大学芋 すいか	とりめし 豚汁 かれいから揚げ	スープカレー フルーツミックス	
精白米/ベーコン 小松菜 春雨 コーン/たけのこ 人 参 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉/なす 豚肉 人参 長ねぎ しいたけ しょうが にんにく 片栗粉/	ソトラーメン 仏 もやし きゅ うり 人参 ごま/さつまい も 水あめ ごま/すいか/	胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょうが/豚肉 豆腐 じゃ がいも こんにやく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ね ぎ しょうが/かれい 片栗 粉/	精白米 鶏肉 じゃがいも かぼちゃ さやいんげん ぶ なしめじ 玉ねぎ 切りり んご しょうが にんにく トト缶/みかん缶 パイ缶 も も缶 なし缶 夏みかん缶/	

※ 使用食材は献立の下に表記しておりますが、調味料（醤油、味噌、ケチャップなど）や香辛料は記載してありません。

※ 貝や海藻などの海産物については小さなえび、かになどが混入する場合があります。また、雌のししゃも以外にも、かれいなど丸ごとの魚は魚卵を含む場合がありますので、ご注意ください。

※ 青果物は、予告なく変更する場合がございますのでご了承ください。

※ 食材の産地や放射性物質検査の結果につきましては、札幌市教育委員会ホームページでご確認ください。

<http://www.city.sapporo.jp>