



# きゅうしょくだより

7月号  
令和4年6月30日  
札幌市立北の沢小学校  
札幌市立真駒内公園小学校

マスクをつけて過ごす夏も、3年目を迎えます。マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくくなり、熱中症や夏ばてがよりいっそう心配です。水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう！



## 熱中症を予防する 水分補給のポイント



### 何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクを利用するのもよいでしょう。



### いつ飲む？



のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動するときは、運動中だけでなく、運動の前後にもしっかりととりましょう。



### 飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mlの水分をとり、運動中はコップ1杯ほどを1時間に2～4回ほど飲むことがすすめられています。

## 夏野菜を活用しよう！

夏が旬の野菜や果物には、汗で失われる水分やミネラルがたくさん含まれています。旬の野菜は栄養価も高く、安価に美味しく食べられます。

### ピーマン

ビタミンCがたっぷり！  
熟した赤ピーマンも  
おいしいですよ。



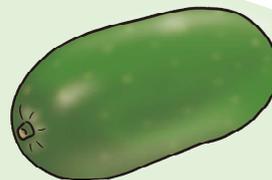
### なす

油との相性抜群！炒めてからみそ汁に入れると色落ちしません。



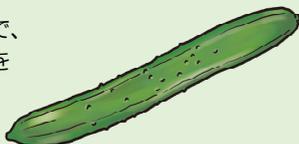
### とうがん

夏にとれるが冬までもつことから「冬瓜」に。下茹でしてから使いましょう。



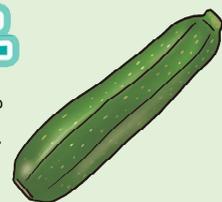
### きゅうり

水分がたっぷりで、暑さでほった体を癒してくれます。



### ズッキーニ

きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。



### トマト

カロテンやビタミンCがたっぷり入っています。





7月 よていこんだて

月	火	水	木	金 1日
---	---	---	---	---------

※牛乳は毎日200mlつきます。  
 ※野菜・くだものは、入荷状況によって変更する場合があります。ご了承ください。  
 ※海産物(ししゃも・しらす等小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝殻等が混入している場合があります。  
 ※下段には、献立ごとに、主に使用している食材を記載しています。  
 ※卵を使った献立には◎、小麦を使った献立には△、乳製品を使った献立には★、えびを使った献立には◆をつけています。

**リザーブ給食**

数種類の献立から、事前に自分の食べたい給食を予約(リザーブ)しておく給食の予定です。「季節のおいしい果物を知ろう!」をテーマに、すいかとメロンで7月21日(木)に実施します。

ビビンバ  
 △★ポテトカレーコロッケ  
 ★ヨーグルトあえ

胚芽米 大麥 豚肉 焼き豆腐  
 ママ 長ねぎ しょうが にんにく  
 にんじん ほうれん草 もやし  
 酒 みりん 醤油 きび砂糖  
 酢 一味唐辛子/(じゃがいも  
 豚肉 玉ねぎ 砂糖 みりん  
 酒 醤油 かつお粉 植物油 生乳  
 小麥粉 パン粉/みかん缶  
 黄桃缶 バイ缶 なし缶 なつ  
 みかん缶 ヨーグルト/

4日	5日	6日	7日	8日
----	----	----	----	----

ごはん  
 さつまじる  
 △さばのソースやき  
 ミニトマト

◎△★くろかくしよく  
 △★ブロッコリーのクリームに  
 △あつあげサラダ  
 パインかん

△まめとひきにくのカレー  
 こまつなとコーンのサラダ

△ひやむぎ  
 だいがくいも  
 ★アイスクリーム

とりごぼうごはん  
 みそじる(豆腐・なめこ)  
 ◎△★ちくわチーズあげ

精白米/豚肉 さつまいも 豆腐  
 こんにやく にんじん 大根  
 ごぼう 長ねぎ 味噌 酒/さば  
 しょうが 酒 小麦粉 でん粉  
 ソース きび砂糖 味噌 ごま/

小麦粉 マガリン 砂糖 黒砂糖  
 卵 ベーコン フロッキー  
 加工 にんじん 玉ねぎ マッシュ  
 小麦粉 パセリ サラダ油 生乳  
 豆乳 チーズ マヨネーズ 白ワイン  
 白ごしょう/厚揚げ しょうが  
 醤油 酒 小麦粉 でん粉  
 キャベツ きゅうり にんじん き  
 び砂糖 酢 ごま油 ごま/

精白米 牛肉 豚肉 玉ねぎ  
 にんじん 切り しょうが にん  
 にく いんげん豆 パセリ レーズン  
 小麦粉 かつお粉 ソース ケチャップ  
 醤油 赤ワイン 黒ごしょう オール  
 パイナップル/ 小松菜 とうも  
 ろこし ごま サラダ油 きび砂  
 糖 酢 醤油/

ワト冷麦(小麦粉) 油揚げ し  
 いたけ かまぼこ きゅうり  
 長ねぎ 醤油 きび砂糖 酒  
 みりん 酢/さつまいも 水あめ  
 黒砂糖 醤油 酢 ごま/(乳  
 製品 砂糖 水あめ 寒天)/

胚芽米 大麥 鶏ひき肉 焼き  
 豆腐 しょうが ごぼう にん  
 じん 油揚げ 醤油 味噌 き  
 び砂糖 酒 みりん ごま/豆腐  
 なめこ 長ねぎ 味噌/ちくわ  
 チーズ 小麦粉 卵/

11日	12日	13日	14日	15日
-----	-----	-----	-----	-----

△カオ・ラートナー・ガイ  
 ワカメスープ  
 パインかん

◎△★ツイストパン  
 △★コーンクリームスープ  
 △くしろ産たらフライ  
 こまつなとしめじのサラダ

ごはん  
 ジンギスカン  
 △イカフライ  
 くだもの

△ミートとズッキーニの  
 スパゲティ  
 あおのりポテト

レタス入り  
 やきぶたチャーハン  
 △◆えびシュウマイ  
 フルーツミックス

精白米 鶏肉 ナンナー 醤油  
 酒 白ごしょう 小麦粉 でん  
 粉 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン  
 わけぎ オイスターソース きび砂糖  
 みりん 一味唐辛子 コーンタネ/  
 わかめ 豆腐 しいたけ 長ね  
 ぎ 醤油 酒 ごま ごま油/

小麦粉 マガリン 砂糖 卵 チーズ  
 マヨネーズ/とうもろこし ベーコン 玉  
 ねぎ にんじん パセリ 小麦粉  
 パセリ サラダ油 生乳 豆乳 チーズ  
 マヨネーズ 白ワイン 白ごしょう  
 う/すけそうたら パン粉 パッ  
 ターミックス(小麦粉 小麦粉 コーナ  
 ヴァー)/ハム 小松菜 とうもろこ  
 し しめじ 醤油 みりん ご  
 ま サラダ油 きび砂糖 酢 黒  
 ごしょう/

精白米/豚肉 しょうが にんに  
 く 醤油 みりん 玉ねぎ も  
 やし ビーマン キャベツ じゃがい  
 も りんご きび砂糖 ケチャップ  
 ソース 醤油 赤ワイン/いか パ  
 ン粉 小麦粉 大豆たん白 で  
 ん粉 植物油脂)/

パセリ オリーブ油 パセリ 豚肉  
 玉ねぎ にんじん 大豆 マッ  
 シュールム 切り にんにく スキニ  
 小麦粉 サラダ油 かつお粉 ケチャップ  
 トマトピューレ デミグラスソース ソース 醬  
 油 黒ごしょう ナツメ 赤ワイン/  
 じゃがいも 青のり/

胚芽米 大麥 サラダ油 豚肉  
 長ねぎ しょうが にんにく  
 醤油 酒 みりん にんじん  
 玉ねぎ とうもろこし しいた  
 け レタス ごま油 黒ごしょう/  
 (えび たいすり身 玉ねぎ  
 豚脂 小麦粉 パン粉 魚介エキス  
 チーズ/ でん粉 大豆たん白  
 醤油 砂糖)/みかん缶 黄桃缶  
 バイ缶 なし缶 りんご缶 上  
 白糖/

18日	19日	20日	21日	22日
-----	-----	-----	-----	-----

海の日

◎△★せわりコッペ  
 △★ベーコンシチュー  
 セルブドック  
 れいとうみかん

ごはん  
 マーボーどうふ  
 △ししゃものピリからあげ  
 ナムル

△ひやしきつねうどん  
 ごまポテト  
 くだもの

リザーブ給食

★とうふいりカレーピラフ  
 △メンチカツ  
 △あさりスパゲティサラダ

小麦粉 マガリン 砂糖 卵 チーズ  
 マヨネーズ/ベーコン じゃがいも 玉ね  
 ぎ にんじん パセリ 小麦粉  
 パセリ サラダ油 生乳 豆乳 チーズ  
 マヨネーズ 白ごしょう 白ワイ  
 ン/チキンイナ(鶏肉 豚肉 水あ  
 め 酵母エキス ポークエキス  
 ピロリン酸第二鉄) ケチャップ  
 ソース きび砂糖 洋からし 赤ワイ  
 ン/

精白米/豆腐 豚肉 にんじん  
 長ねぎ しいたけ しょうが  
 にんにく 味噌 醤油 きび砂  
 糖 酒 ごま油 豆板醬 でん  
 粉/かつお粉/ししゃも 酒 小麦粉  
 でん粉 醤油 きび砂糖 酒  
 豆板醬/ほうれん草 もやし  
 にんじん 醤油 酢 きび砂糖  
 一味唐辛子 ごま油 ごま/

ワトめん(小麦粉) 油揚げ し  
 いたけ ほうれん草 長ねぎ  
 醤油 きび砂糖 酒 みりん  
 酢/じゃがいも ごま きび砂糖  
 /

胚芽米 大麥 パセリ 白ワイン カ  
 レー粉 ベーコン 焼き豆腐 醤油  
 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パ  
 セリ/(豚肉 パン粉 玉ねぎ  
 小麦粉 大豆たんぱく でん粉  
 油 砂糖 )/あさり しょうが  
 醤油 きび砂糖 酒 パセリ  
 きゅうり にんじん 醤油 酢  
 サラダ油 味噌 ごま油 ごま/

25日	26日	27日	28日	29日
-----	-----	-----	-----	-----

終業式

今月のくだもの  
 さくらんぼ・すいか・メロン



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

