

ランチタイム 7月

【家庭数配付】

2021年（令和3年）6月30日 栄小学校 北園小学校 給食だより

三度の食事をしっかり食べて、睡眠も十分にとり、夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。

マスクをしていると、のどが渇いていても気がつかないことがあるようです。こまめな水分補給を心がけましょう。冷たいものの飲みすぎ食べすぎはおなかの調子をくずすことがあります。冷たいものだけではなく温かい飲み物やみそ汁、スープなどで水分やミネラルを補給して夏バテを防止しましょう。

「さっぽろ学校給食フードリサイクル」

札幌市では、ゴミの分別、資源化の取り組みを行っています。そのひとつとして2006年から『学校給食を作る途中で出る調理くずや残食などの生ゴミを堆肥化し、その堆肥を利用して作物を栽培し、その作物を学校給食の食材に使って子どもたちが食べる』という食物の循環「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に取り組んでいます。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。

フードリサイクルの堆肥を使って札幌市で作ったレタスを19日の「レタス入り焼豚チャーハン」で使用します。



7月よていこんだて



月	火	水	木	金
※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。 ※牛乳(200ml)は毎食つきます。 ※献立に使用している食材を記入しています。 (冷凍食品等はアレルギー原因食材等を記載) ※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。 ※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。 ※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットをご用意ください。 ☆記名をお願いします。◎身支度(エプロン・三角巾・マスク)がないと盛り付けや配り係などは、できません。 			1 (ごはん) ごはん 豆腐のトロトロ煮 春巻 たたききゅうり 牛乳★白飯★豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・食塩・胡椒・酒・でん粉・鶏がらスープ★ひじき入り春巻(冷凍食品 豚肉・小麦・大豆・ごま油)・揚げ油★きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま	2 (め ん) 冷やしラーメン ポテトポロネーズ (揚げたじゃがいもにパン粉がかかっています) くだもの 牛乳★ソフトラーメン/ロースハム・もやし・人参・きゅうり・ホールコーン/ごま油・白ごま・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・辛子★じゃがいも・揚げ油/パン粉・バター・パセリ・食塩・胡椒★(予定 メロン)
5 (ごはん) 深川めし みそ汁 さわらの オートミールフライ 牛乳★胚芽精米・大麦・酒・醤油・食塩/あさり・生姜・醤油・きび砂糖・みりん・酒/人参・ごぼう・油・醤油・みそ・きび砂糖・酒・みりん/葉大根・食塩★厚揚げ・小松菜・みそ★さわら・食塩・胡椒・酒・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・揚げ油	6 (ごはん) ごはん ジンギスカン いかフライ きゅうりの みそだれ 牛乳★白飯★羊肉・生姜・にんにく・みりん・醤油/玉ねぎ・もやし・ピーマン・キャベツ・油・生姜・にんにく・玉ねぎ・りんご・きび砂糖・ケチャップ・ウスターソース・醤油・赤ワイン/じゃがいも・揚げ油★いかフライ(冷凍食品 いか・小麦)・揚げ油★きゅうり・みそ・きび砂糖・酒・みりん・白ごま	7 (パン) ロールパン チキンクリーム シチュー ラーメンサラダ くだもの 牛乳★パン(卵)★鶏肉・白ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・油/小麦粉・バター・油・牛乳/豆乳・スキムミルク・チーズ・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★ラーメン・ロースハム・きゅうり・もやし・ホールコーン・人参/醤油・きび砂糖・酢・ごま油・辛子・白ごま★(予定 パイン缶)	8 (ごはん) シーフードカレー 小松菜サラダ 牛乳★白飯/えび・いか・あさり・白ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油/小麦粉・油/カレー粉/カレールウ(小麦)・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ★ロースハム・春雨/ひじき・醤油・きび砂糖/小松菜/醤油・きび砂糖・酢・ごま油・辛子	9 (め ん) 冷やし きつねうどん 大学いも くだもの 牛乳★ソフトめん/油揚げ・干し椎茸・醤油・きび砂糖・酒・みりん/ほうれん草・長ねぎ/醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢★さつまいも・揚げ油/水あめ・黒砂糖・醤油・酢・黒ごま★(予定 すいか)

12 (ごはん) コーンピラフ 白花豆コロッケ フルーツ白玉 牛乳★胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩/バラベーコン・人参・玉ねぎ・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・油・食塩・胡椒★白花豆コロッケ(冷凍食品 小麦・乳・大豆)・揚げ油★みかん缶詰・パイナップル缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・白玉もち・上白糖・白ワイン	13 (ごはん) ごはん 中華スープ 揚げえびシュウマイ マーボーなす 牛乳★白飯★ホールコーン・卵・豆腐・たまごたけ・黒さくらげ・春雨・ほうれん草・醤油・酒・食塩・胡椒・ごま油・でん粉・鶏がらスープ★えびシュウマイ 2個(冷凍食品 えび・豚肉・鶏肉・小麦・大豆)・揚げ油★なす・揚げ油/豚肉・人参・長ねぎ・干し椎茸・生姜・にんにく・油・みそ・きび砂糖・酒・みりん・醤油・でん粉・豆板醤	14 (パン) ツイストパン キャロット ポタージュ 豚肉のチリンドロン (豚肉の上に野菜のトマト煮がのっています) くだもの 牛乳★パン(卵)★バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ/小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★豚肉・酒・胡椒・でん粉・小麦粉・揚げ油/バラベーコン・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・オリーブ油・トマト缶詰・食塩・胡椒・きび砂糖★(予定 冷凍みかん)	15 (ごはん) ごはん 豆腐の オイスターソース煮 かれいの唐揚げ おろしソースかけ ナムル 牛乳★白飯★豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・オイスターソース・食塩・胡椒・酒・みりん・でん粉★かれい唐揚げ(冷凍食品 かれいでん粉)・揚げ油/大根・生姜・醤油・きび砂糖・酒・みりん・でん粉★ほうれん草・もやし・人参・醤油・酢・きび砂糖・唐辛子・ごま油・白ごま	16 (めん) 冷麦 ごまポテト 枝豆 牛乳★ソフト冷麦/油揚げ・干し椎茸・醤油・きび砂糖・酒/つと・きゅうり・長ねぎ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢★じゃがいも・揚げ油/白すりごま・きび砂糖・食塩★枝豆・食塩
19 (ごはん) レタス入り 焼豚チャーハン 野菜春巻 フルーツカクテル 牛乳★胚芽精米・大麦・醤油・酒・油/豚肉・油・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・みりん/人参・玉ねぎ・ホールコーン・干し椎茸・油・レタス・ごま油・醤油・食塩・胡椒★野菜春巻(冷凍食品 豚肉・小麦・大豆)・揚げ油★みかん缶詰・パイナップル缶詰・黄桃缶詰・洋梨缶詰・夏みかん缶詰・りんごジュース・上白糖・白ワイン	20 (めん) ミートと ズッキーニの スパゲティ バジルポテト 牛乳★スパゲティ(乾麺)・オリーブ油・油・パセリ/豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油/ズッキーニ・揚げ油/小麦粉・油・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース(小麦)・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・醤油・食塩・胡椒・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ★じゃがいも・揚げ油/にんにく・オリーブ油・バジル・食塩・胡椒	21 (パン) 黒コッペパン 麦入り野菜スープ 白身魚フライ アイスクリーム 牛乳★パン(卵)★バラベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・醤油・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★真だら・酒・食塩・胡椒・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油★アイスクリーム(乳)	7/22~8/17 夏休み  太陽の光をあびた夏野菜は栄養や水分をたっぷりふくんでいます！ 夏野菜で栄養補給・水分補給を！	

な っ げ ん き す 夏を元気に過ごそう！

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏ばての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になるよ。また、冷たい物のとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。

食中毒警報とは…

細菌性食中毒の発生しやすい気象条件などや食中毒の発生が予想される場合に食中毒警報が発令されます。家庭や食品関係団体に対して食品衛生に関する注意をうながし食中毒の発生を未然に防止することを目的に、保健所長が発令します。警報が発令されるのは、その日の予想最高気温が 28℃以上の場合などです。発令時刻から 48 時間継続されます。解除の日が休日の場合はさらに 24 時間継続します。

今年は 6 月 10 日に第 1 号が発令されました。給食でも細心の注意をはらって調理作業を行っています。ご家庭でも食品の取り扱いには十分お気を付けください。