給食だより7月

令和３年（2021年）6月30日

清田中学校・北野中学校

　今月は寒暖の差が大きい日が続きました。7月は北海道らしくさわやかな夏になることを願っていますが、長期予報では、気温が例年並み、または、少し高めの予想のようです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。食事や睡眠を大切にして体調を整えましょう。

暑さに負けない体づくりを！

しっかり睡眠をとる

　早寝、早起きを心がけましょう。日中の暑さで意外と体は疲れているものです。
　ぬるめのお風呂に入ってから寝るとリラックスして寝ることができます。冷房を使うときは、冷やしすぎに注意しましょう。

バランスのよい食事

カリウム（野菜、海藻、芋類、果物など）
⇒細胞内の水分を調整します。
不足すると熱中症を発症した際に臓器の機能障害を引き起こす可能性があります。

ビタミンB_1（豚肉、大豆など）
⇒疲労物質の分解やエネルギーを作る時に必要な栄養素です。

ビタミンC（芋類、ブロッコリー、パプリカ、柑橘類など）
⇒病気やストレスから体を守ったり、鉄分や銅の吸収を助けたり、活性酵素から体を守ったりします。

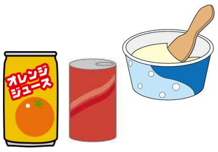
クエン酸（梅干し、柑橘類）
⇒エネルギーを作る時に必要な栄養素です。

こまめな水分補給

　体温が上昇すると汗をかいて体温を下げようとします。汗の成分は体の水分の他にナトリウムも含まれています。水だけを一気にたくさん飲むと、体内のナトリウム濃度が低下し、筋肉のけいれんを起こすことがあります。水は少しずつ何回かに分けて飲むことが大切です。更に1日3回の食事をしっかりとって、ナトリウムや他の栄養素を補充しましょう。

冷たい甘いものの食べすぎ注意！

　暑い日はアイスクリームや清涼飲料水などを多くとりがちです。しかし、これには多くの砂糖が含まれており、とりすぎることで糖質をエネルギーに変える際に働くビタミンB_1を消費してしまい、疲労回復分が不足し、だるさの原因となります。
冷たい甘いものは、ほどほどに！



清田中　**7月 献立**

※牛乳は全ての日に付きます

月	火	水	木	金
さっぽろ学校給食フードリサイクル 市内の学校では、給食調理時の野菜くずや給食の残りを回収し、リサイクルセンターで堆肥（たいひ）にしたものを農家の野菜作りに活用しています。その農家が栽培した作物を給食で使います。 **14日にフードリサイクルレタスを使用した献立が登場します**			**7/1** ごはん けんちん汁 ほっけの味噌焼き 切り干し大根の煮付け ご飯/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油/ほっけ・生姜・味噌・ごま/切干大根・油揚げ・さつま揚げ・人参・ひじき・油	**2** わかめごはん さつま汁 さんまのかば焼き ｶｯﾌﾟ ハスカップゼリー 胚芽米・大麦・わかめ・ごま/豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・生姜・油・味噌/さんま・澱粉・小麦粉・油・生姜・ごま/ｶｯﾌﾟ ハスカップゼリー
5 スタミナ丼 味噌汁 ひじき春巻き ご飯/豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉葱・油・りんご・生姜・にんにく・豆板醤・澱粉・ごま油・ごま/厚揚げ・小松菜・たもぎ茸・味噌/ひじき入り春巻き・油	**6** パスタミートソース あさりのカリッとサラダ ｶｯﾌﾟ 牛乳プリン ゆでパスタ・豚肉・大豆水煮・玉葱・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・セロリ・生姜・にんにく・油・パセリ・小麦粉・トマト缶・味噌・中濃ソース/あさり・生姜・小麦粉・澱粉・油・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま/カップ牛乳プリン	**7** チキンウィンナーﾗｲｽ 白身魚のチーズ焼き フルーツカクテル 胚芽米・大麦・バター・トマトジュース・チキンウィンナー・玉葱・人参・マッシュルーム・グリンピース・油/鱈・ミックスチーズ・パセリ/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・りんご濃縮還元ジュース	**8** ごはん ジンギスカン さつまいも天ぷら おかかふりかけ ご飯/ラム肉・生姜・にんにく・玉葱・もやし・ピーマン・キャベツ・人参・油・りんご・ケチャップ/さつま芋・小麦粉・卵・油/しらす干し・糸鰹・切りのり・ごま	**9** 横割バンズパン コーンクリームスープ えびバーグ・ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ 切り干し大根のサラダ パン/コーン・ベーコン・玉葱・人参・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾁｰｽﾞ/えびバーグ・油(ﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰソース)/切干大根・まぐろ水煮・もやし・人参・きゅうり・味噌・ごま・ごま油/スライスチーズ
12 カオ・ラートナー・ガイ 小松菜スープ くだもの ご飯/鶏肉・小麦粉・澱粉・油・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・小葱・油・ナンプラー（魚醤）・オイスターｿｰｽ・コーンスターチ/ベーコン・小松菜・緑豆春雨・コーン/（パイン缶）	**13** 冷したぬきうどん （えび・あさり使用） ごまだんご くだもの ゆでうどん・あさり・片口鰯煮干し・桜えび素干し・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・油・つと・ほうれん草・長葱・干椎茸/白玉もち・すりごま/（メロン）	**14** ﾚﾀｽ入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ フルーツサワー 胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・油・人参・玉葱・コーン・干椎茸・**フードリサイクルレタス**・ごま油/白花豆コロッケ・油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト	**15** ごはん マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ ねぎだれナムル ご飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干椎茸・味噌・オイスターソース・油・ごま油・豆板醤・澱粉/えびシュウマイ・油/ハム・ほうれん草・もやし・人参・生姜・にんにく・長葱・豆板醤・ごま油・ごま	**16** 背割りコッペ チキングラタン セルフドック(フランク) もやしのごまサラダ パン/鶏肉・玉葱・人参・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾁｰｽﾞ・パン粉・パセリ・粉チーズ/ポークフランク(ケチャップソース)/小松菜・もやし・人参・味噌・豆板醤・すりごま
19　1年生現地学習 ソースかつ丼 味噌汁 磯和え ご飯/豚肉・小麦粉・卵・パン粉・油・キャベツ・ケチャップ/豆腐・わかめ・長葱・味噌/小松菜・もやし・切りのり	**20** 冷やしラーメン 大学芋 くだもの ゆでラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま/さつま芋・油・水あめ・ごま/（冷凍みかん）	**21**　終業式 とりめし ちくわチーズつめ揚げ おひたし アイスクリーム 胚芽米・大麦・鶏肉・生姜・玉葱・油/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・油/ほうれん草・もやし・糸鰹/アイスクリーム	**清田産ほうれん草の「ポーラスター」が登場** 登場日にはキャラクターのマークがついています。	

7月の献立紹介‥

カオ・ラートナー・ガイ

あまり聞き慣れない料理名ですがタイ料理です。タイ語で「カオ」はごはん、「ラートナー」はあんかけ、「ガイ」は鶏肉となり、つまりは「鶏肉のあんかけごはん」です。

調味料に、タイ料理には欠かせないナンプラー（魚醤）を使っています。

◇畜肉製品アレルギー情報（アレルギー原因７品目と２０品目を掲載）

・バラベーコン（豚肉）　・ロースハム（豚肉）　・ポークフランク（豚肉）　・ﾁｷﾝｳｨﾝﾅｰ（鶏肉・豚肉）

◇今月の加工品（主な食材）

- ハスカップゼリー（異性化液糖・ざらめ糖・ﾃﾞｷｽﾄﾛｰｽ・果糖・ハスカップ果汁・てんぐさ寒天・ゲル化剤）→商品40g中にハスカップ果汁を2%使用
- ひじき春巻（筍・人参・豚肉・ひじき・醤油・ごま油・小麦粉・発酵調味料・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ）
- 牛乳プリン（牛乳・加糖練乳・脱脂濃縮乳・寒天・ゲル化剤）
- えびバーグ（むきえび・たらすり身・玉葱・澱粉・卵白・はちみつ）
- 白花豆コロッケ（白花豆・マッシュポテト・バター・小麦粉・パン粉・粉末状大豆たん白）
- 白玉もち（もち米・うるち米）
- えびシュウマイ（えび、いとよりたい・玉葱・豚脂・粉末植物たんぱく・ﾁｷﾝｴｷｽ・魚介ｴｷｽ・小麦粉）
- アイスクリーム（水あめ・砂糖・牛乳・生クリーム・ホエイパウダー・無塩バター）

★献立の下に、使用する主な食材を載せています。（　/は献立の区切りです。）

★だしやベースになるスープは、削り節、昆布、煮干し、鶏がら、鶏がらスープ（液体）、豚骨スープ（液体）を献立により、使いわけています。

★果物などの食材は、入荷状況等により急な変更をすることがあります。

☆ワカメ・しらす干し・ししゃもには、小さなイカ・エビ・かにが混入する場合があります。