

いただきます!



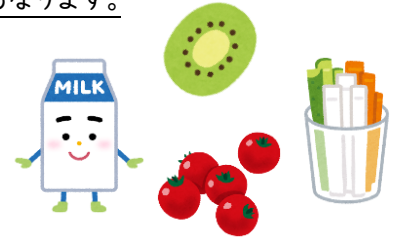
給食だより【7月号】

札幌市立鴻城小学校
札幌市立あいの里東小学校

まだ肌寒い日もありますが、これからは暑い日も増えて体調管理に配慮が必要な季節になります。

日々の食事や睡眠をしっかりとることはもちろんですが、安全に学校生活を送るためには、**朝食を欠かさず**とることも大切です。食事には水分や塩分も含まれているので**熱中症予防**にもなります。

忙しい朝には、手軽に準備ができて水分やビタミン補給にもなる夏野菜や果物、牛乳を追加するのもおすすめです。



北区産やさいMAP

6月にはフードリサイクル堆肥で育った新鮮な「チンゲンサイ」が給食に登場しました。

これからも地産地消の取組として「さっぽろ産(北区産)やさい」や「学校給食フードリサイクル作物」を使用予定です。今年もJAを通して、北区の農家さんが育てた新鮮な野菜を届けてもらいます。

(マップは前年度まで給食で使用したことのある農家さんの紹介です。7月はズッキーニを使用します。)



★アレルギー対応「除去食対応」あり ▲アレルギー対応「代替食対応」あり

月	火	水	木	金
<p style="text-align: center;">7月の 予定献立</p> <p style="text-align: center;">レッツ!ベジタベる!</p> 		<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷やしラーメン ・十勝大豆コロッケ ・さくらんぼ 	<p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いりこ菜めし ・味噌汁 (じゃが芋/にら) ・メンチカツ 	<p>3日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タコライス  (フードリサイクルレタス) ・わかめスープ ▲沖縄パインゼリー
		<p>ハム、もやし、胡瓜、人参、 コーン、ごま/ (既製品)</p>	<p>胚芽精米、大麦、小松菜、 しらす干し、ごま/じゃが 芋、にら/ (既製品)</p>	<p>豚肉、大豆水煮、玉葱、 人参、トマト缶、コーン、 レタス/わかめ、豆腐、干椎 茸、長葱、ごま/ (既製品)</p>
<p>6日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・ベーコンシチュー ・もやしのごまサラダ ・黄桃缶 	<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> ★味噌カツ ・味噌汁 (ごぼう/人参/大根) ・ミニトマト 	<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・北区産ズッキーニ とミートのパスタ ・人参とコーンの サラダ  	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひじきごはん ・味噌汁 (小松菜/厚揚げ) ・ぶりカツ 	<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・小松菜スープ ・ひじき春巻 ・マーボー茄子
<p>ベーコン、じゃが芋、玉葱、 人参、パセリ、牛乳、豆乳、 チーズ、スキムミルク/ ほうれん草、もやし、人参、 コーン、ごま</p>	<p>豚肉、鶏卵、たれ=ごま /大根、人参、ごぼう</p>	<p>北区産ズッキーニ、豚肉、 玉葱、人参、大豆水煮、 マッシュルーム、トマト缶、 セロリ/ハム、人参、きゅう り、コーン</p>	<p>胚芽精米、大麦、鶏肉、 ひじき、油あげ、白滝、 人参、グリーンピース/ 小松菜、厚揚げ/ (既製品)</p>	<p>ベーコン、小松菜、春雨、 コーン/ (既製品) /なす、 豚肉、人参、干椎茸、長葱</p>
<p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・横割りバンズパン ・麦入り野菜スープ ・釧路産たらフライ (中濃ソース) ・冷凍みかん 	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豆腐のカレーソース ・揚げぎょうざ ・たたききゅうり 	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピリカラ冷やしラーメン ・きなこポテト ・すいか 	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草ピラフ ・チキンナゲット ・フルーツミックス 	<p>17日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さつまい ★シュウマイ フリッター ・しょうが和え
<p>押麦、ベーコン、人参、 玉葱、キャベツ、セロリ、 パセリ/ (既製品)</p>	<p>豆腐、豚肉、玉葱、人参、 りんご、グリーンピース/ (既製品) /きゅうり、ごま</p>	<p>ハム、人参、きゅうり、コ ーン、玉葱、ごま/冷凍フレ ンチポテト、きなこ</p>	<p>胚芽精米、大麦、ベーコン、 人参、玉葱、コーン、ほう れん草/ (既製品) /果物缶 詰 (みかん、パイン、黄桃、 梨)</p>	<p>・鶏肉、さつまい、豆腐、 こんにゃく、人参、大根、 ごぼう、長葱/ (既製品)、 衣=鶏卵、牛乳/小松菜、 もやし</p>
<p>20日</p> <p style="text-align: center;">海の日</p> 	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタミナ丼 ・味噌汁 (大根/油あげ) ・冷凍みかん 	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷麦 ・フレンチポテト ・パイン缶詰 	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レタス入り 焼豚チャーハン ・白花豆コロッケ ・つぶつぶレモンゼリー 	<p>24日【終業式】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・小松菜と ベーコンのサラダ
	<p>豚肉、メンマ、人参、にら、 もやし、りんご、玉葱、ご ま/大根、油あげ</p>	<p>油あげ、干椎茸、きゅうり、 つと、長葱/冷凍フレンチポ テト</p>	<p>胚芽精米、大麦、豚肉、人 参、玉葱、コーン、干椎茸、 レタス/ (既製品) / (既製 品)</p>	<p>豚肉、じゃが芋、人参、玉 葱、セロリ、りんご、グリ ンピース/ベーコン、小松 菜、もやし、ごま</p>

【使用予定のくだもの】



冷凍みかん



さくらんぼ



すいか



果物缶詰 (桃・洋なし・パイン・みかん)

*牛乳は毎日 200ml つきます。 *野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。
*カラフトししゃも (子持ち)、わかめ、しらす等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。
*使用する主な食材を載せています。(アレルギー等で詳細が必要な方は、学校までお問い合わせください)

