

給食だより

7月

令和8年6月30日
札幌市立幌南小学校

今年は、6月から30℃を超える暑い日が続いたり、急に寒い日が続いたりと体にも、つらい日々が続きました。夏休みも近づいています。運動・すいみん・食事の生活リズムをしっかりと習慣づけ、規則正しい生活をするのが大切です。

水分補給はのどがかわく前に！



札幌市で令和7年4月～10月の間に熱中症で救急搬送された症例は593名。そのうち359名が7月に起きた事例です。更に、8月は117名が救急搬送されています。今年の5・6月は暑い日が続きました。そのため、今年度すでに35名が救急搬送されています。(6月24日現在)体が暑さに慣れるまでには、時間がかかります。こまめな水分補給を心がけましょう。1時間半～2時間ごとに水200mlが目安です。

とすぎ注意！

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎや虫歯の原因になってしまいます。また、お茶や紅茶などカフェインが多い飲み物は利尿作用があり、せっかく飲んだ水分が吸収されず体外に排泄されてしまいます。普段の水分補給は水や麦茶にしましょう。

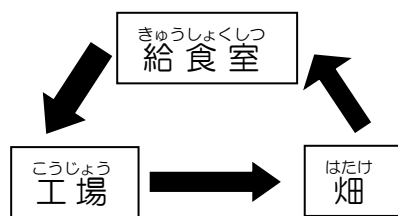


「フードリサイクルレタス」

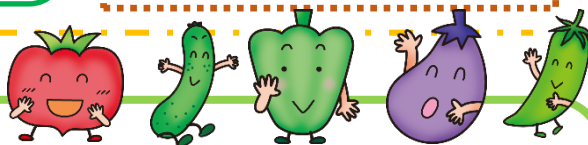
23日の献立は、フードリサイクルレタスを使用した「レタス入り焼き豚チャーハン」です。フードリサイクルとは、ゴミを減らし、食べ物を大切にしようという札幌市独自の事業です。学校から出た野菜の切りくずや食べ残しを、分別、回収して、生ゴミリサイクルセンターへ運び、微生物の働きによって時間をかけて発酵させて分解し、たい肥に変身させます。そのたい肥が農家で使われ、栽培された野菜を学校給食で使用します。



札幌市の北区で作られた、**安心、安全、新鮮**の三つがそろったレタスです。



8月は野菜摂取強化月間



暑い夏は野菜がおいしい季節。冷たく冷やしたトマトやきゅうり、ピーマンやナス、オクラなどもおいしくなります。野菜を食べると水分補給にもなり、カリウムが多いので、むくみを防いでくれる働きもあります。もちろん、食物繊維は便秘にも効果抜群です。8月は夏休みです。ご家庭でもおいしい夏野菜をたくさん食べましょう。



7月のよていにこんだて



月	火	水	木	金
<p>*牛乳は毎日 200mL つきます。</p> <p>*★は加工食品です。</p> <p>*献立は仕入れの状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。</p> <p>*使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前にひとこと声かけをお願いします。</p>		<p>1</p> <p>冷やしラーメン ★十勝大豆コロッケ パイン缶詰</p> <p>ソフトラーメン、ロースハム、もやし、きゅうり、コーン、人参、ごま油、ごま/十勝大豆コロッケ(加工品)、油/パイン缶詰</p>	<p>2</p> <p>たきこみいなり ほっけフライ からし和え</p> <p>胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、干し椎茸、ひじき、ごま、焼きのり/ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉、油/ロースハム、小松菜、キャベツ</p>	<p>3</p> <p>タコライス わかめスープ ★沖縄パインゼリー</p> <p>白飯、豚肉、大豆、玉ねぎ、にんにく、しょうが、にんにく、コーン、レタス、油、小麦粉、トマト缶詰/わかめ、木綿豆腐、干し椎茸、長ネギ、ごま、ごま油/沖縄パインゼリー(加工品)</p>
<p>6</p> <p>コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 冷凍みかん</p> <p>コッペパン/ベーコン、じゃが芋、玉ネギ、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、鶏がらスープ/ほうれん草、もやし、コーン、人参、すりごま/冷凍みかん</p>	<p>7</p> <p>味噌かつ丼 みそ汁 ミニトマト (2個)</p> <p>白飯、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、油、ごま油、すりごま/大根、人参、ごぼう/ミニトマト</p>	<p>8</p> <p>ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか</p> <p>ソフトラーメン、ロースハム、人参、きゅうり、コーン、ごま油、すりごま、玉ねぎ、しょうが、にんにく/じゃが芋、油、きな粉/すいか</p>	<p>9</p> <p>ほうれん草ピラフ ★チキンナゲット フルーツミックス</p> <p>白飯、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、油、ほうれん草/鉄腕チキンナゲット(加工品)、油/缶詰(みかん、パイン、黄桃、洋なし)</p>	<p>10</p> <p>カレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ</p> <p>白飯、豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、油、小麦粉、鶏がらスープ/ベーコン、小松菜、もやし、油、ごま</p>
<p>13</p> <p>横割バンズパン ★フィッシュバーガー ポテトスープ ★つぶつぶレモンゼリー</p> <p>横割バンズパン、釧路産たらフライ(加工品)、油/ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ、鶏がらスープ/つぶつぶレモンゼリー(加工品)</p>	<p>14</p> <p>ご飯 さつま汁 ★シュウマイフリッター しょうが和え</p> <p>白飯/鶏肉、さつまいも、木綿豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ネギ、油/ポークシュウマイ(加工品)、小麦粉、全卵、牛乳、油/小松菜、もやし、しょうが</p>	<p>15</p> <p>冷麦 フレンチポテト パイン缶詰</p> <p>ソフト冷麦、油揚げ、干し椎茸、つと、きゅうり、長ねぎ/じゃが芋、油/パイン缶詰</p>	<p>16</p> <p>ひじきご飯 みそ汁 ★メンチカツ</p> <p>胚芽精米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、人参、グリーンピース、油/高野豆腐、小松菜/メンチカツ(加工品)、油</p>	<p>17 リザーブ給食</p> <p>鶏のからあげ丼 ◆照り焼きソース ◆ごまみそだれ みそ汁・冷凍みかん</p> <p>白飯、鶏肉、しょうが、にんにく、片栗粉、油、(みそだれの場合すりごま)/大根、油揚げ/冷凍みかん</p>
<p>20</p> <p>海の日</p> 	<p>21</p> <p>ご飯 小松菜スープ ★揚げぎょうざ マーボーなす</p> <p>白飯/ベーコン、小松菜、春雨、コーン、鶏がらスープ/ぎょうざ(加工品)、油/なす、油、豚肉、人参、長ネギ、干し椎茸、しょうが、にんにく、油、片栗粉</p>	<p>22</p> <p>パスタミートソース 人参とコーンのサラダ</p> <p>ソフトパスタ、豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、油、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、鶏がらスープ/ロースハム、人参、きゅうり、コーン、油</p>	<p>23 旬の食べ物ずかん</p> <p>レタス入り 焼豚チャーハン ★白花豆コロッケ 黄桃缶詰</p> <p>胚芽精米、大麦、油、豚肉、油、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、干し椎茸、油、レタス、ごま油/白花豆コロッケ(加工品)、油/黄桃缶詰</p>	<p>24</p> <p>野菜カレー 冷凍みかん</p> <p>白飯、豚肉、玉ねぎ、南瓜、人参、なす、さやいんげん、しめじ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、油、小麦粉、トマト缶詰、鶏がらスープ/冷凍みかん</p>
<p>27</p> <p>北海道小学校 教育研究大会</p> 	<p>28</p> <p>わかめご飯 みそ汁 ★野菜春巻き</p> <p>胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/厚揚げ、小松菜/野菜春巻き(加工品)、油</p>	<p>29 終業式</p> <p>冷やしラーメン (海藻入り) さつまいも天ぷら 洋なし缶詰</p> <p>ソフトラーメン、ロースハム、もやし、きゅうり、人参、ごま油、ごま、莖わかめ、刻み昆布/さつまいも、小麦粉、全卵、油/洋なし缶詰</p>		

