

給食だより

7月

令和5年(2023)6月30日
札幌市立向陵中学校

札幌も徐々に気温が上がり、本格的な夏の到来です。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりと毎日の食事をきちんと食べることが大切です。



水分補給はのどがかわく前に!

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどが乾いた時にはすでに脱水が始まっています。のどが乾く前に、こまめに水や麦茶をとりましょう。

とりすぎ注意! 甘い飲み物

夏休みは、色々な飲み物を飲む機会が増えますね。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。普段の水分補給は水や麦茶がおすすめです。



「フードリサイクル」レタス



が登場!! 7月13日

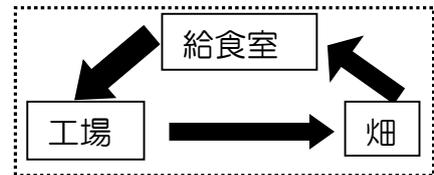
フードリサイクルレタスを使用した「レタス入り焼き豚チャーハン」が登場します。

フードリサイクルを行っている学校から出た野菜の切りくずや食べ残しは、分別、回収され、生ゴミリサイクルセンターへ運ばれます。ここで、微生物の働きによって時間をかけて発酵させていくうちに、生ゴミはきれいに分解され、堆肥に変身していきます。

その堆肥が農家へ運ばれ、栽培された野菜を学校給食に使用します。



札幌市で作られた、**安心、安全、新鮮**の三つがそろったレタスです。



7月21日

第1回 リザーブ給食 (2回目は10月を予定)

テーマ: おかずを選んでご飯を美味しく食べよう!

点心3種「ひじき春巻」「ポークシュウマイ」「たらざんぎ」から1品



＝今月の給食から＝

ほうれん草としめじのサラダ (kcal)

○材料 (4人分)

ぶなじめじ	30g (1/3パック)
A	
しょう油	小さじ1弱
みりん	小さじ1/2
水	大さじ2
ほうれん草	120g (6株)
ハム	20g (1枚)
ホールコーン	40g
B	
サラダ油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1と1/2
穀物酢	小さじ1弱
砂糖	小さじ1
黒こしょう	少々
白いりごま	小さじ2

○作り方

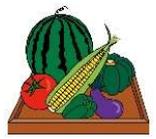
- ① しめじは小房に分け、Aの調味料で煮て冷ます。
- ② ほうれん草はゆでて冷やし、水気をしぼって2~3cmに切る。
- ③ ハムはせん切りにする。
- ④ Bでドレッシングを作る。
- ⑤ ①とほうれん草・ハム・コーン・白いりごま・ドレッシングをよく混ぜ、盛り付ける。



ほうれん草は、総合栄養野菜と呼ばれるほど栄養豊富な野菜です。ビタミンA、B₂、C、鉄などを含んでいます。



7月の予定献立



月	火	水	木	金
3 744 kcal 背割コッペ コーンクリームスープ チリドック(フランク) もやしのごまサラダ	4 801 kcal ごはん ジンギスカン  ちくわチーズつめ揚げ ミニトマト	5 759 kcal ゆであげスパゲティ ボンゴレソース フレンチポテト ハスカップゼリー	6 702 kcal わかめごはん 豚汁 ししゃものから揚げ	7 735 kcal スタミナ丼 味噌汁(大根、油揚げ) パイン缶詰
背割コッペ/コーン(ホール、クリーム)、ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ポークウィンナー、たまねぎ、トマトピューレ/小松菜、もやし、人参、白すりごま	白飯/ラム肉、しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、にんじん、油、りんご/ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、油/ミニトマト	スパゲティ、オリーブ油、あさり、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、油、パセリ、小麦粉、トマト(ピューレ、缶詰)/じゃがいも、油/ハスカップ果汁、寒天	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油/カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉、油、	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、油、もやし、にら、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、ごま油、白ごま/だいこん、油揚げ/パイン缶詰
10 830 kcal 豆パン ミートパスタグラタン ほうれん草としめじのサラダ 冷凍みかん	11 695kcal ごはん さつまい いわしのかば焼き からし和え(小松菜、もやし、ハム)	12 701 kcal 冷麦(油揚げ入り) 鶏肉とポテトのソテー すいか	13 702 kcal レタス入り焼豚チャーハン かぼちゃチーズフライ★ つぶつぶレモンゼリー  フードリサイクル	14 786 kcal カレーライス あさりのカリッと サラダ
豆パン/マカロニ、豚ひき肉、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、油、小麦粉、バター、チーズ、トマト缶詰、パン粉、パセリ/ハム、ほうれん草、ホールコーン、しめじ、白ごま、油/みかん	白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油/いわし、小麦粉、片栗粉、油、しょうが、白ごま/小松菜、もやし、ハム	ソフト冷麦、油揚げ、干椎茸、ほうれん草、長ねぎ/鶏肉、しょうが、片栗粉、油、じゃがいも、ピーマン/すいか	胚芽精米、大麦、油、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、干椎茸、レタス、ごま油/かぼちゃ、チーズ、パン粉、牛乳、マーガリン、小麦粉、油/水あめ、レモン(果肉、果汁)、寒天	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、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、カレールウ/あさり、しょうが、小麦粉、片栗粉、油、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま油、白ごま
17  海の日	18 706 kcal 豚すき丼 味噌汁(小松菜、厚揚げ) 冷凍みかん	19 717 kcal ピリカラ冷やしラーメン スイートポテト パイン缶詰	20 850 kcal エスカロップ コールスローサラダ アイスクリーム 	21 790/744/767 kcal ごはん 豆腐のトロトロ煮 ●ひじき春巻★ ●ポークシューマイ★ ●たらざんぎ★ ナムル
	白飯、豚肉、しらたき、たまねぎ、たけのこ、たもぎたけ、ほうれん草/小松菜、厚揚げ/みかん	ソフトラーメン、ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、ごま油、ラー油、白すりごま、たまねぎ、しょうが、にんにく/さつまいも、バター、牛乳、生クリーム、スキムミルク/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、バター、パセリ、たけのこ、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、油、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、油/キャベツ、にんじん、ホールコーン、油/アイスクリーム	白飯、豆腐、鶏ひき肉、小松菜、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、油、片栗粉/たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、小麦粉、油/たまねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、小麦粉、油/すけとうら、でん粉、しょうが、水あめ、にんにく、ごま油、油/ハム、ほうれん草、もやし、にんじん、ごま油、白ごま
24 809 kcal 横割バンズ イタリアンスープ レバー入りハンバーグ★ バーベキューソース スライスチーズ 切干大根のサラダ	*牛乳は毎日 200mL つきます。 *★は加工食品です。 *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。 *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場合には、登校前にひとこと、ご家庭でも声かけをお願いします。			
横割のバンズ/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、マカロニ/牛肉、豚肉、豚レバー、でん粉、たまねぎ、しょうが、にんにく、片栗粉/スライスチーズ/切干大根、まぐろ水煮、にんじん、もやし、きゅうり、白ごま、ごま油				

= お知らせ =

配付物削減を進めるために、次号からは給食だよりの配付は行わず、学校ホームページ上での掲載とする予定です。次号からは、学校ホームページをご確認ください。

