



給食だより



令和元年6月27日(木)発行 札幌市立幌東中学校



これから気温が高い日が多くなっていきます。まだまだ、暑さに体が慣れていない時期でもありますので、熱中症などに十分気をつけていきましょう。

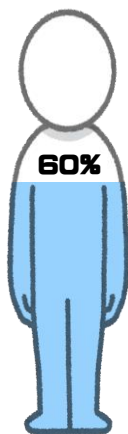


どうして大切？夏の水分補給



わたしたちの体は約60%が水分でできています。暑い時季は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。

人間の体と水分



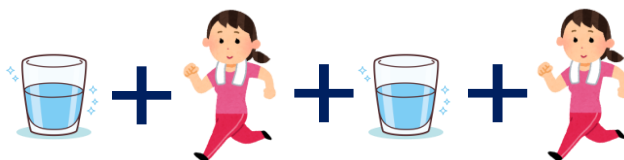
水分は、汗・尿・便・呼吸として1日に約2.5L失われます。



食事からも水分をとることができるため、1日1L程度の水分補給を意識しましょう。(運動をする人や暑い日にはもっと必要です!)

水分補給のタイミング

運動をする場合には



運動前：コップ1杯程度の水分補給

運動中：15分おき程度でコップ1杯の水分補給

水分補給に適したものは？

ふだんは…



水や
麦茶など

運動時には…

スポーツ
ドリンクなど



給食試食会が開催されました

5月30日(木)に給食試食会が開催され、多くの方にご参加いただきました。お忙しい中、誠にありがとうございました。



今回は、栄養士による「食事と睡眠」のお話や、給食についてのお話しをしました。お子さまが普段どのような給食を食べているのかを知っていただき、ご家庭での食生活について考えていただく機会となったことと思います。ぜひ来年度もたくさんの方のご参加をお待ちしております。

小松菜とベーコンのサラダ

リクエストのあったレシピを紹介します♪

生徒にも人気の
サラダです♪

<材料> (4人分)

- 小松菜 … 120g (4株)
- もやし … 60g (1/3袋)
- ベーコン … 30g (2枚)
- 白いりごま

- A {
- しょうゆ … 大さじ1/2
 - 酢 … 小さじ1
 - サラダ油 … 小さじ1/2
 - 砂糖 … 少々

<作り方>

- ① ベーコンはせん切りにし、から炒りして油を切って冷ましておく。
- ② 小松菜はゆでてから水で冷まし、一口大に切っておく。
- ③ もやしはゆでて水で冷ましておく。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 水気を切った野菜と①・白ごま・ドレッシングをよく混ぜ完成。



7月の予定献立

毎日200mLつきます。果物は変更する場合があります。

月	火	水	木	金
1 <u>806kcal</u> フィッシュバーガー あさりのチャウダー もやしのごまサラダ 	2 <u>857kcal</u> 豚ミックス丼 すまし汁 おひたし 	3 <u>761kcal</u> スパゲティナポリタン 鮭のクラッカー揚げ フルーツ白玉 	4 <u>788kcal</u> とりめし みそ汁  ちくわチーズつめフライ	5 <u>842kcal</u> ごはん 豆腐のカレーソース 切り干し大根のサラダ くだもの 
◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン たら はん粉 小麦粉 コーンスターチ かたくり粉 ライ麦粉 ケチャップ ◆あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ ◆小松菜 もやし 人参 みそ トウバンジャン ごま	◆精白米 豚肉 生姜 かたくり粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ごま ◆豆腐 わかめ しいたけ ねぎ 削り節(ムロ・宗田) 昆布 ◆小松菜 白菜 糸かつお	◆スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン にんにく ケチャップ トマトピューレ カレー粉 ◆鮭 小麦粉 卵 ケラカー ◆みかん缶 バイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 白玉もち	◆胚芽米 大麦 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ ◆厚揚げ 小松菜 たもぎたけ みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆ちくわ チーズ 小麦粉 卵 はん粉	◆精白米 ◆豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく グリーンピース りんご 小麦粉 カレー粉 カールウ ケチャップ 鶏がらスープ ◆切り干し大根 マグロ水煮 人参 もやし きゅうり ごま みそ ごま油 ◆くだもの
8 <u>837kcal</u> ロールパン ブロccoliのグラタン あさりのサラダ  くだもの	9 <u>856kcal</u> 和風そぼろごはん みそ汁 野菜春巻 	10 <u>760kcal</u> 冷やしきつねうどん ごまポテト くだもの 	11 <u>765kcal</u> チキンウインナーライス 十勝大豆コロック 中華サラダ 	12 <u>849kcal</u> ごはん ジンギスカン ししゃものから揚げ たたききゅうり 
◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆ブロッコリー ベーコン マカロニ 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ はん粉 粉チーズ ◆あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま ◆くだもの	◆精白米 鶏肉 豆腐 切り干し大根 しいたけ ごま 生姜 ごぼう 人参 みそ 油揚げ ひじき ◆高野豆腐 わかめ ねぎ みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 オイスターソース 小麦粉 かたくり粉 水あめ	◆小麦粉 油揚げ しいたけ ほうれん草 ねぎ 削り節(ムロ・宗田) 昆布 ◆じゃがいも ごま ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 バター トマト缶 鶏肉 豚肉 豚レバー ひじき 水あめ 牛乳 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ケチャップ ◆じゃがいも 大豆 玉ねぎ じゃがいも はん粉 小麦粉 ◆ハム 春雨 きゅうり 人参 もやし ごま油 ごま	◆精白米 ◆ラム肉 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ 人参 りんご ケチャップ ◆カラシしゃも 小麦粉 かたくり粉 ◆きゅうり ごま油 ごま
15 海の日 	16 <u>886kcal</u> ごはん 豆腐のオイスターソース ひじき入りぎょうざ ナムル 	17 <u>765kcal</u> ピリカラ冷やしラーメン 大学芋 くだもの 	18 <u>857kcal</u> 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス 	19 <u>808kcal</u> ごはん  さつま汁 かわいい唐揚げ(みそだれ) のりとあさりの佃煮
	◆精白米 ◆豆腐 豚肉 ピーマン ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく オイスターソース かたくり粉 鶏がらスープ ◆豚肉 キャベツ ひじき 鶏肉 ねぎ かたくり粉 ごま油 生姜 しいたけ ぼたてエキス カキエキス 小麦粉 ◆ハム ほうれん草 もやし 人参 生姜 にんにく ねぎ トウバンジャン ごま油 ごま	◆小麦粉 ハム 人参 きゅうり ヨーン ごま油 ラー油 ごま みそ 玉ねぎ 生姜 にんにく トウバンジャン 削り節(ムロ) 昆布 ◆さつまいも 水あめ ごま ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ヨーン 小松菜 ◆高野豆腐 カレー粉 小麦粉 ごま 卵 はん粉 ◆みかん缶 バイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶	◆精白米 ◆豚肉 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう ねぎ 生姜 みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆かわいい かたくり粉 みそ ごま油 ごま ◆あさり 生姜 のり ひじき 水あめ
22 <u>807kcal</u> 黒コッペパン コーンポタージュ チキンマリネサラダ  くだもの	23 <u>870kcal</u> シーフードカレー かぼちゃサラダ くだもの 	24 <u>801kcal</u> 冷麦 鶏肉とポテトのソテー アイススクリーム 	25 <u>785kcal</u> しらすごはん けんちん汁(みそ味) 豚肉の竜田揚げ 	26 夏休み 
◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆コーン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ ◆鶏肉 生姜 かたくり粉 キャベツ 人参 きゅうり ごま ◆くだもの	◆精白米 えび いか ぼたて あさり 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリーンピース 小麦粉 カレー粉 カールウ ケチャップ 鶏がらスープ ◆ハム かぼちゃ 人参 キャベツ きゅうり ごま ◆くだもの	◆小麦粉 油揚げ しいたけ ほうれん草 ねぎ 削り節(ムロ・宗田) 昆布 ◆鶏肉 生姜 かたくり粉 じゃがいも ピーマン ◆アイスクリーム	◆胚芽米 大麦 昆布 しらす 干し わかめ ごま ◆鶏肉 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう ねぎ みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆豚肉 生姜 かたくり粉 小麦粉	

給食で使用する食材について

ししゃもの内臓には、小さなえびやかに、貝類が混入しているおそれがありますので、食物アレルギーのある方は十分にご注意ください。

今月の果物(予定)

すいか  メロン 
 さくらんぼ  冷凍みかん 
 パイン缶詰 