

きゅうしょくだより 7月

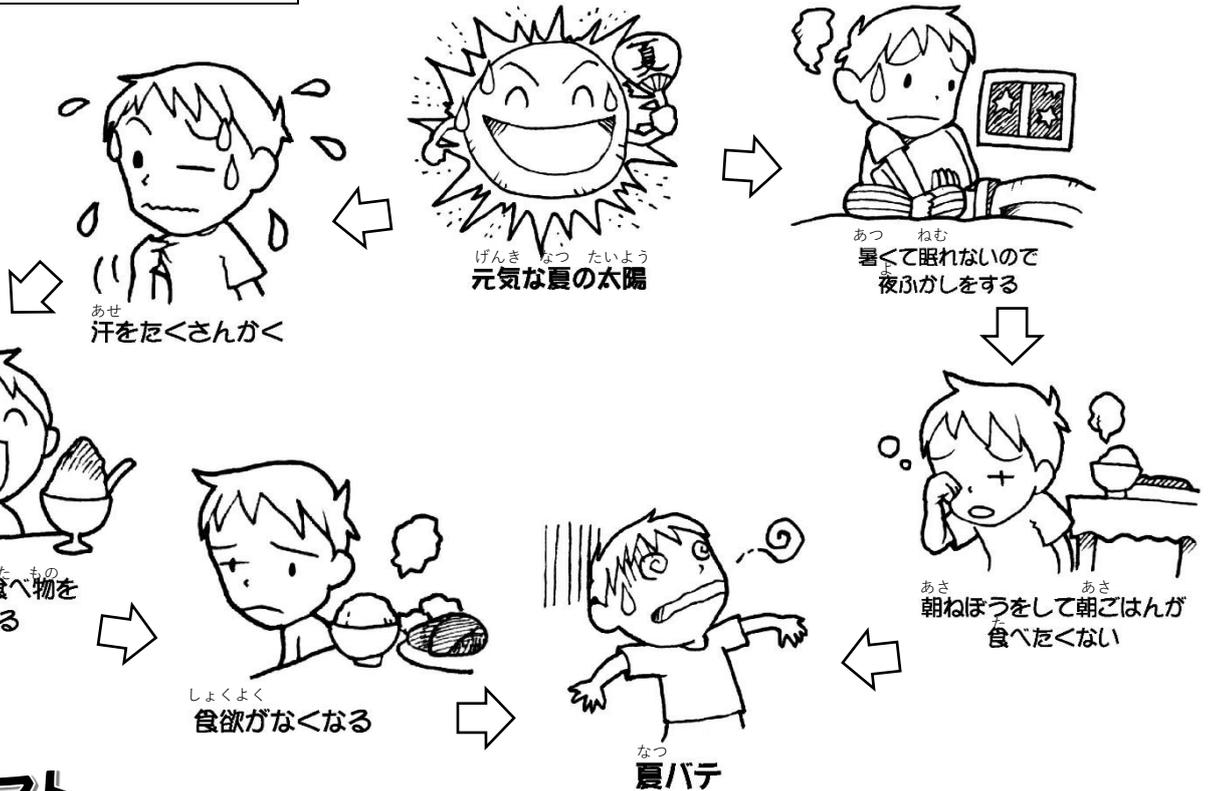
札幌市立琴似中央小学校 令和7年(2025年)6月30日発行

今年^{ことし}は、食中毒^{しょくちゅうどくけいほう}警報^{ちようきかん}が長期間^{はつれい}にわたって発令^{あつひ}されるなど、暑い日^{つづ}が続いています。急な気温^{きゅうきおん}の変化^{へんか}に体が慣れていないと、体調^{からだ}を崩^なしやすくなったり、熱中症^{たいちよう}になったりしてしまいます。熱中症^{ねっちゅうしょう}対策^{げんき}をし、元気に過ごすためにも、気温^{きおん}の変化^{へんか}に対応^{たいおう}した服装^{ふくそう}や十分な水分補給^{じゆうぶん}を心掛け、熱中症^{すいぶんほきゆう}対策^{こころが}をしっかり行^{ねっちゅうしょうたいさく}いましょう。

なつ 夏バテをしないために…

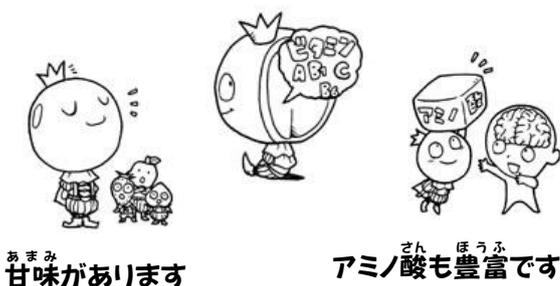
暑い^{あつ}からと言って、冷たいジュースやアイスクリームばかり食^たべていたり、あっさりしたものがかり食^たべたりしていると、疲^{つか}れて動けなくなることがあります。もしかするとそれは「夏バテ」の症^{しょうじょう}状^{じょう}かもしれません。自分の食生活^{じぶん}をふり返^{しよくせいかつ}ってみましょう。

こんなことしていませんか？



ミニトマト

ビタミン類が豊富です



トマトは、完熟が最も栄養価が高くなります。ミニトマトは、トマトに比べて皮の厚さは変わらないものの、完熟してからでも収穫・出荷ができます。そのため、完熟前に収穫されるトマトよりも、栄養価が高いといえます。今が旬のトマトを味わいましょう。



7月のよていこんだて

月	火	水	木	金
<p>○牛乳は毎日200ml つきます。</p> <p>○菓物は、天候に左右され、市場の状況によって変わる場合があります。</p> <p>○カラフトししゃも及び海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。</p> <p>○()は加工品の原材料です。</p>	<p>1 ひ 冷やしラーメン</p> <p>厚揚げとさつまいもの甘煮</p> <p>黄桃缶</p>	<p>2 どり 鶏ごぼうごはん</p> <p>野菜春巻</p> <p>りんご缶</p>	<p>3 ごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>揚げいわしハンバーグ</p> <p>おひたし</p>	<p>4 ツイストパン</p> <p>ほうれん草のクリーム煮</p> <p>厚揚げサラダ</p> <p>パン缶</p>
	<p>冷やしラーメン リフトメニュー ロースト もやし きゅうり ホルモンにんじん ごま油 白ごま</p> <p>厚揚げとさつまいもの甘煮 厚揚げ 揚げ油 さつまいも 黄桃缶</p>	<p>鶏ごぼうごはん 胚芽精米 麦 鶏ひき肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ 油 白ごま</p> <p>野菜春巻 (キャベツ ひじき 豚肉 春雨 たまねぎ にんじん) 揚げ油</p> <p>りんご缶</p>	<p>白飯</p> <p>肉じゃが 豚肉 大豆水煮 ジャがいも 玉ねぎ にんじん 切り干し大根 さやいんげん 干ししいたけ しょうが 油揚げいわしハンバーグ (玉ねぎ にんじん ねぎ 魚肉すり身) 揚げ油</p> <p>おひたし ごまつな もやし 糸かつお</p>	<p>ツイストパン</p> <p>ほうれん草のクリーム煮 ほうれん草 とうもろこし にんじん 玉ねぎ マッシュルーム バター チーズ 牛乳 豆乳 ストック</p> <p>厚揚げサラダ 厚揚げ しょうが 揚げ油 キャベツ きゅうり にんじん ごま油 白ごま</p> <p>パン缶</p>
<p>7 ごはん</p> <p>小松菜スープ</p> <p>ひじき春巻</p> <p>マーボーなす</p>	<p>8 パスタミートソース</p> <p>小松菜とベーコンのサラダ</p> <p>すだちゼリー</p>	<p>9 レタス入り焼豚チャーハン</p> <p>白花豆コロッケ</p> <p>黄桃缶</p>	<p>10 スタミナ丼</p> <p>味噌汁</p> <p>果物(すいか)</p>	<p>11 コッペパン</p> <p>ベーコンシチュー</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ミニトマト</p>
<p>白飯</p> <p>小松菜スープ 白飯 小松菜 春雨</p> <p>ホムレット</p> <p>ひじき春巻 (たけのこ にんじん 豚肉 ひじき) 揚げ油</p> <p>マーボーなす なす 揚げ油 豚ひき肉 にんじん 長ねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく 油</p>	<p>パスタミートソース リフトメニュー 豚ひき肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 切り干し大根 油 バター</p> <p>小松菜とベーコンのサラダ 小松菜 ベーコン</p> <p>すだちゼリー</p>	<p>レタス入り焼豚チャーハン 胚芽精米 麦 油 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ホルモン 干ししいたけ レタス ごま油</p> <p>白花豆コロッケ (白花豆 乾燥マッシュポテト) 揚げ油</p> <p>黄桃缶</p>	<p>スタミナ丼 白飯 豚肉 マヨネーズ にんじん 油 もやし たら 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま油 白ごま</p> <p>味噌汁 キャベツ 油揚げ</p> <p>すいか</p>	<p>コッペパン</p> <p>ベーコンシチュー 白飯 ジャがいも 玉ねぎ にんじん バター 牛乳 豆乳 チーズ ストック</p> <p>コールスローサラダ キャベツ にんじん ホルモン 白ごま 油</p> <p>ミニトマト</p>
<p>14 カレーライス</p> <p>もやしのごまサラダ</p>	<p>15 冷やしたぬきうどん(えび入り)</p> <p>バターポテト</p> <p>パン缶</p>	<p>16 ひじきごはん</p> <p>味噌汁</p> <p>さわらのごまフライ</p>	<p>17 ごはん</p> <p>豆腐のカレーソース</p> <p>揚げえびシュウマイ</p> <p>たたききゅうり</p>	<p>18 ハンバーガー(横割りパンズ)</p> <p>キャロットポタージュ</p> <p>冷凍みかん</p>
<p>カレーライス 白飯 豚肉 ジャがいも にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 しょうが にんにく グリルチーズ 油</p> <p>もやしのごまサラダ ほうれん草 もやし ホルモン にんじん 白すりごま</p>	<p>冷やしたぬきうどん リフトメニュー あさり 水餃子 えび にんじん 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじき 卵 揚げ油</p> <p>バターポテト ジャがいも バター 牛乳 ストック</p> <p>パン缶</p>	<p>ひじきごはん 胚芽精米 麦 鶏肉 ひじき 油揚げ しらたき にんじん グリルチーズ 油</p> <p>味噌汁 凍り豆腐 ごまつな</p> <p>さわらのごまフライ さわら 卵 白ごま 揚げ油</p>	<p>白飯</p> <p>豆腐のカレーソース 豆腐 豚肉 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく グリルチーズ りんご 油</p> <p>揚げえびシュウマイ (玉ねぎ すりみ えび) 揚げ油</p> <p>たたききゅうり きゅうり ごま油 白ごま</p>	<p>ハンバーガー 横割りパンズ ハンバーガー (牛肉 玉ねぎ 卵 牛乳) 揚げ油</p> <p>キャロットポタージュ 白飯 玉ねぎ にんじん ジャがいも バター 油 チーズ ストック 牛乳 豆乳</p> <p>冷凍みかん</p>
<p>21 海の日</p>	<p>22 ピリカラ冷やしラーメン</p> <p>きなこポテト</p> <p>黄桃缶</p>	<p>23 ほうれん草ピラフ</p> <p>メンチカツ</p> <p>フルーツミックス</p>	<p>24 ソースカツ丼</p> <p>味噌汁</p> <p>ミニトマト</p>	<p>25 横割りパンズ</p> <p>ポテトスープ</p> <p>釧路産たらフライ</p> <p>パン缶</p>
<p>ピリカラ冷やしラーメン リフトメニュー ロースト にんじん きゅうり ホルモン ごま油 白すりごま 玉ねぎ しょうが にんにく</p> <p>きなこポテト マッシュポテト 揚げ油</p> <p>黄桃缶</p>	<p>ほうれん草ピラフ 胚芽精米 麦 バター 白飯 にんじん 玉ねぎ にんにく ホルモン 油</p> <p>メンチカツ (豚ひき肉 玉ねぎ) 揚げ油</p> <p>フルーツミックス みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶</p>	<p>ソースカツ丼 白飯 豚肉 卵 揚げ油</p> <p>味噌汁 厚揚げ ごまつな</p> <p>ミニトマト</p>	<p>横割りパンズパン</p> <p>ポテトスープ 白飯 ジャがいも にんじん 玉ねぎ バター</p> <p>釧路産たらフライ (たら) 揚げ油</p> <p>パン缶</p>	

「MOTTO野菜が食べたくなるレシピコンテスト★2025」を開催します!

西区では、西区民がもっと野菜が食べたくなるようなレシピを、西区の小中学校・高校の皆さんから募集しています。応募締め切りは8月25日(月)必着です。夏休み中、野菜を使ったおいしい料理を考えてみませんか? 応募者全員に参加賞を、受賞者にはスペシャル体験のほか、表彰式では野菜詰め合わせプレゼント! 右のQRコードから応募できます。

詳しくは、西区役所ホームページに掲載されていますので、「札幌市西保健センター MOTTO野菜」で検索してみてください。



西区環境キャラクターさんかくやまべえ