

きゅうしよくだより 7月

札幌市立琴似中央小学校 令和8年(2026年)6月30日発行

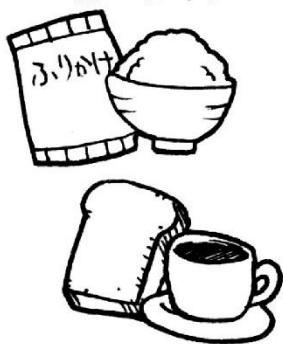
今年の夏も、暑い日が続きますね。水分補給や塩分摂取など、夏の食事に注意しながら、熱中症対策をしっかりと、元気に夏を過ごしましょう。

夏の食生活に気をつけよう!

冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていると、胃腸が冷えて消化しづらくなったり、それだけでおなかがいっぱいになってしまったりします。暑くてもしっかりと食事をとって、栄養がたよらないようにしましょう。

夏バテをしないために...

しっかり食べよう!
朝ごはん



朝ごはんは、ごはんやパンの主食だけでなく、主菜、副菜もそろえましょう。

のどがかわいたら
麦茶や牛乳を飲もう!



清涼飲料水は、砂糖がたくさん入っているので、よりのどが渴いたり、食欲が減ったりします。

色のこい野菜を
食べよう!



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜は、油と一緒にとるといいので、油いためがおすすめです。

卵、肉、魚などのたん白質
をしっかりとろう!



食べやすいそうめんやざるそばにも、主菜をプラスして、たん白質をとりましょう。

夏休みの食事

な んでも食べて
夏バテ知らず



つ めたいものは
ほどほどに



や たらとおやつは
食べないで



す ききらいを
克服しよう



み どの仲間を
たっぷりと



の むなら牛乳
1日2本



よくもりもり
元気な子



じ かんをきめて
1日3食



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>○果物は、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 ひやむぎ 冷麦(きゅうり入り) ごまポテト 果物(メロン)</p> <p>冷麦 ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ ごまポテト フルフルポテト(じゃがいも) 揚げ油 白すりごま メロン</p>	<p>2 とり 鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ</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 味噌汁 こまつな たもぎたけ たまねぎ かぼちゃチーズフライ (かぼちゃ 牛乳) 揚げ油</p>	<p>3 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル</p> <p>白飯 スンドゥブチゲ 豆腐 豚肉 しょうが にんにく ごま油 あさり にんじん 玉ねぎ えのきたけ なら ひじき入りぎょうざ (キャベツ 豚肉 ひじき 鶏肉 長ねぎ ごま油) 揚げ油 ナムル ほうれん草 もやし にんじん ごま油 白ごま</p>
<p>6 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 ベーコンシチュー ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ バター 油 牛乳 豆乳 チーズ もやしのごまサラダ ほうれん草 もやし 赤いごま油 にんじん 白すりごま 冷凍みかん</p>	<p>7 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし</p> <p>白飯 マーボー豆腐 豆腐 豚ひき肉 しょうが にんにく 油 にんじん 長ねぎ 干しいたけ ごま油 ひじき春巻 (たけのこ にんじん 豚肉 ひじき) 揚げ油 おひたし こまつな もやし 糸かつお</p>	<p>8 パスタミートソース 人参とコーンのサラダ</p> <p>パスタミートソース ソフトパスタ 豚ひき肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん マツタケ 切り にんにく 油 パセリ 人参とコーンのサラダ 人参 玉ねぎ じゃがいも 油</p>	<p>9 レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロツケ 黄桃缶</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 赤いごま油 干しいたけ 卵 ごま油 白花豆コロツケ 白花豆 乾燥マツタケ 揚げ油 黄桃缶</p>	<p>10 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ</p> <p>カレーライス 白飯 豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ にんじん 切り りんご しょうが にんにく グリルピーマン 油 小松菜とベーコンのサラダ ベーコン こまつな もやし 油 白ごま</p>
<p>13 フィッシュバーガー ポテトスープ ブルーベリーゼリー</p> <p>フィッシュバーガー 横割りのパン 鯛 路産たらふく(たら) 揚げ油 ポテトスープ ベーコン じゃがいも にんじん 玉ねぎ パセリ ブルーベリーゼリー</p>	<p>14 ごはん さつまい シュウマイフリッター しょうが和え</p> <p>白飯 さつまい 鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 油 シュウマイフリッター 豚肉(玉ねぎ 豚肉 牛肉) 卵 牛乳 揚げ油 しょうが和え こまつな もやし しょうが</p>	<p>15 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト 果物(すいか)</p> <p>ピリカラ冷やしラーメン ソフト麺 鶏肉 しょうが にんじん きゅうり 赤いごま油 白すりごま 玉ねぎ しょうが にんにく きなこポテト フルフルポテト(じゃがいも) 揚げ油 きなこ すいか</p>	<p>16 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>ほうれん草ピラフ 胚芽精米 麦 バター 米 油 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 赤いごま油 ほうれん草 チキンナゲット (鶏肉 乾燥おから) 揚げ油 フルーツミックス みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶</p>	<p>17 とり天丼 味噌汁 磯和え</p> <p>とり天丼 白飯 鶏肉 しょうが にんにく 卵 揚げ油 味噌汁 じゃがいも 玉ねぎ かつわかめ 磯和え こまつな もやし もみりのり</p>
<p>20 うみひ 海の日</p> <p>うみひ 海の日</p> 	<p>21 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> <p>白飯 豆腐のカレーソース 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく グリルピーマン 揚げぎょうざ (豚肉 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉) 揚げ油 たたききゅうり きゅうり ごま油 白ごま</p>	<p>22 ひやむぎ 冷麦 フレンチポテト パイン缶</p> <p>冷麦 ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ フレンチポテト(じゃがいも) 揚げ油 パイン缶</p>	<p>23 ひじきごはん 味噌汁 メンチカツ</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 グリルピーマン 油 味噌汁 凍り豆腐 こまつな メンチカツ (豚ひき肉 玉ねぎ) 揚げ油</p>	<p>24 スタミナ丼 味噌汁 冷凍みかん</p> <p>スタミナ丼 白飯 豚肉 マア にんじん 油 もやし なら 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま油 白ごま 味噌汁 だいこん 油揚げ 冷凍みかん</p>

「MOTTO野菜が食べたくなるレシピコンテスト★2026」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28日(金)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もプレゼント!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」で検索または右のQRコードから確認できます。

