

きゅうしょくだよい

札幌市立前田中央小学校

札幌市立手稲鉄北小学校

2024年7月

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気を付けてください。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

月	火	水	木	金
1日 ほうれんそうピラフ いわしの カリカリフライ 切干大根のサラダ	2日 和風そぼろごはん 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) さんまのカレー揚げ	3日 背割コッペパン チリコンカン コーンフライ 黄桃缶	4日 ごはん 豆腐のオysterソース煮 ひじき入り春巻 いそあえ(小松菜・白菜)	5日 パスタシーフード トマトソース フレンチポテト
8日 フードリサイクルレタス使用 レタス入り 焼豚チャーハン かぼちゃコロケ バナナ	9日 ごはん さつまいも汁 ちくわチーズつめ揚げ おなかふりかけ	10日 ロールパン ポーククリームシチュー もやしのごまサラダ キウイフルーツ	11日 ごはん 厚揚げのカレーソース 揚げえびシュウマイ おひたし(ほうれん草・白菜)	12日 冷やしたぬきうどん (えび) チーズポテト プラム
15日	16日 カレーライス 小松菜とコーンの サラダ	17日 黒コッペパン キャロットポタージュ 野菜コロケ パイン缶	18日 ごはん ジンギスカン Feちゃんぎょうざ すいか	19日 ピリカラ 冷やしラーメン きなこポテト 冷凍みかん
22日 手稲鉄北小振休 パエリア ウイナーフリッター フルーツカクテル	23日 ごはん 豚汁 ぶりのスパイス揚げ のりの佃煮	24日 角食 イタリアンスープ メンチカツ チョコクリーム	25日 終業式 スタミナ丼 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) パイン缶	

☆牛乳は毎日 200ml つきます。

☆献立は諸事情によって変更になる場合があります。

☆あさり、しらす、わかめなどの海産物には、小さなえびやかきが混ざっている場合があります