



きゅうしょく

給食だより

令和6年6月27日
札幌市立手稲北小学校
札幌市立前田北小学校



ねっちゅうしょう ようちゅうい 熱中症に要注意！



梅雨^{つゆ}が明けると一^い気^きに気温^{きおん}があがり、熱中症^{ねっちゅうしょう}のリスクが高^{たか}まる季節^{きせつ}になります。熱中症^{ねっちゅうしょう}とは、気温^{きおん}や湿度^{しつど}が高い場所^{たか}にいるうち^{ばしょ}に、体^{からだ}の調子^{ちょうし}が悪^{わる}くなってしま^なうことをい^いいます。ひどい時^{とき}には命^{いのち}に関^{かか}わることもあ^あるので、十分^{じゅうぶん}に注意^{ちゅうい}をする必要^{ひつよう}があります。今^{いま}から予防^{よぼう}方法^{ほうほう}を身^みにつけて、徐々^{じょじょ}に暑^{あつ}さに体^{からだ}を慣^ならしていきま^いしょう。



ねっちゅうしょうよぼう

熱中症予防4つのポイント

すいみん 睡眠

じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとることで
からだ ちょうし ととの
体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}えます。



あさ 朝ごはん

あさ
朝ごはんをしっかりととることで、
えんぶん すいぶんぶそく よぼう
塩分^{えんぶん}と水分^{すいぶん}不足^{ぶそく}を予防^{よぼう}すること
ができます。



すいぶんほきゅう 水分補給

かわ
のどが渴^{かわ}いていなくても、こまめ
に水分^{すいぶん}をとりま^としょう。たくさん
あせ とき えんぶん
汗^{あせ}をかいた時^{とき}は塩分^{えんぶん}もとると良^よ
いでしょう。

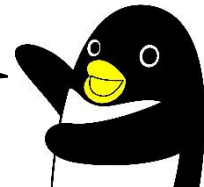


あつ さ 暑さを避ける

ひざしがつよ とき ひかげ きゅうけい
日差し^{ひざし}が強い時^{とき}は日陰^{ひかげ}で休憩^{きゅうけい}
ふくそう すず
したり、服装^{ふくそう}を涼しくしたり、
れいきゃく からだ ひ
冷却^{れいきゃく}グッズで体^{からだ}を冷やしま^ひ
しょう。



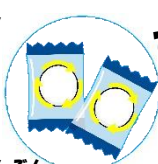
フード ドリンク おすすめfood & drink



た 食べすぎ・飲^のみす
ぎはおなか^{ゆる}が緩^{ゆる}
なったり肥満^{ひまん}の
げんいん
原因^{げんいん}にもなるので
ちゅうい
注意^{ちゅうい}！



スポーツ
ドリンク



えんぶん
塩分^{えんぶん}タブレット



ゼリー飲料^{いんりょう}



すいか



つけもの
漬物^{つけもの}



そうめん



よていにこんだて



月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
とりめし 味噌汁 ほっけのごまフライ	ご飯 ジンギスカン F e ちゃんギョウザ みかん	黒コッペパン チリコンカン コーンフライ 黄桃缶	スタミナ丼 味噌汁 パイン缶詰	冷麦 スパイシーポテト ミニトマト
米、おおむぎ、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、サラダ油、食塩、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、きび砂糖/豆腐、こまつな、えのきたけ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ほっけ、食塩、黒こしょう、清酒、小麦粉、全卵、パン粉、白ごま、なたね油、揚げ油/	白飯羊肉、みりん風調味料、本みりん、もやし、ピーマン、キャベツ、にんじん、サラダ油、じゃがいも、なたね油、揚げ油、しょうが、にんにく、玉ねぎ、りんご、きび砂糖、ケチャップ、ウスターソース、醤油、食塩、黒こしょう、カレー粉、チリパウダー、パブリカ、オールスパイス、ナツメグ、鶏がらスープ/コーンフライ、なたね油、揚げ油/黄桃缶詰	黒コッペパン豚肉、いんげんまめ、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、パセリ、サラダ油、きび砂糖、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、カレー粉、チリパウダー、パブリカ、オールスパイス、ナツメグ、鶏がらスープ/コーンフライ、なたね油、揚げ油/黄桃缶詰	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、サラダ油、もやし、にら、醤油、みりん風調味料、本みりん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/パイン缶詰	ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、だし汁、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、むろあじ、宗田、昆布/じゃがいも、なたね油、揚げ油、パセリ、食塩、黒こしょう、カレー粉、チリパウダー、ナツメグ/ミニトマト
8日	9日	10日	11日	12日
パエリア ウイナーフリッター フルーツカクテル	ご飯 さつま汁 ちくわチーズつめ揚げ おかかふりかけ	レーズンパン 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	カレーライス 小松菜とコーンのサラダ	ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか
米、おおむぎ、サラダ油、サフラン、鶏肉、むきえび、あさり、いか、白ワイン、玉ねぎ、にんじん、黒ト缶詰、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、オリーブ油、食塩、黒こしょう、パブリカ/チキンウイナー、小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、全卵、牛乳、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつめかん缶詰、りんご、上白糖、白ワイン/	白飯豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、なたね油、揚げ油/しらす干し、清酒、醤油、食塩、てんさい糖、糸かつお、きび砂糖、切りり、青のり、白ごま/	レーズンパン豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/こまつな、もやし、ホールコーン、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、赤みそ、清酒、トウバンジャン、白すりごま/キウイフルーツ	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、シナモン、オールスパイス、ナツメグ、鶏がらスープ/ハム、こまつな、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油、黒こしょう/	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、醤油、きび砂糖、赤みそ、清酒、玉ねぎ、しょうが、にんにく、トウバンジャン、ウスターソース、穀物酢、むろあじ、昆布/じゃがいも、なたね油、揚げ油、きな粉、きび砂糖、食塩/すいか
15日	16日	17日	18日	19日
海の日	ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げえびシュウマイ おひたし	ツイストパン キャロットポタージュ 野菜コロッケ パイン缶詰	和風そぼろごはん 味噌汁 さんまのカレー揚げ	パスタシーフードトマトソース フレンチポテト
	白飯厚揚げ、豚肉、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、カレールウ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/えびシュウマイ、なたね油、揚げ油/ほうれんそう、はくさい、糸かつお、醤油/	ツイストパンベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/ポテトコロッケ（野菜）、なたね油、揚げ油/パイン缶詰	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき、醤油、赤みそ、みりん風調味料、本みりん、きび砂糖、清酒、唐辛子、サラダ油/じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/さんま、醤油、清酒、カレー粉、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油/	ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、白ワイン、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、黒ト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オレガノ、赤ワイン、鶏がらスープ/じゃがいも、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう/
22日	23日	24日	25日	26日
レタス入り焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 黄桃缶	ご飯 豚汁 ぶりスパイス揚げ のりの佃煮	黒角食 イタリアンスープ メンチカツ チョコクリーム	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき春巻 F e 磯和え	
フードリサイクル レタス使用				夏休み
米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、清酒、みりん風調味料、本みりん、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、サラダ油、レタス、ごま油、醤油、食塩、黒こしょう/かぼちゃコロッケ、なたね油、揚げ油/黄桃缶	白飯豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、清酒、白みそ、赤みそ、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布/ぶり切り身、しょうが、にんにく、清酒、醤油、食塩、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、黒こしょう、なたね油、揚げ油/もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、てんさい糖、きび砂糖、水あめ/	黒角食ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、マカロニ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/メンチカツ、なたね油、揚げ油/豆乳、チョコレート、ビュアココア、きび砂糖、コーンスターチ/	白飯豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、食塩、黒こしょう、清酒、みりん風調味料、かたくり粉、鶏がらスープ/ひじき春巻、なたね油、揚げ油/こまつな、はくさい、切りり、醤油/	

* 果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。御了承ください。

* 「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。御了承ください。

* 牛乳は毎日1人200mlつきます。

* アレルギーのあるもの(特に果物)は御家庭でも御確認ください。

