

給食だより



暑い日が続き、いよいよ本格的な夏がやってきます。汗をかいた時に水分を十分にとらないと熱中症になってしまうリスクが高まるので、気温が高い日にはいつもよりさらにこまめな水分補給が大切です。また、19日には北中体育の日が控えています。普段から規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけ、万全の状態での競技に臨めるようにしてください。

水分補給の5つのポイント

のどが渇く前に飲む

「のどが渇いた」というタイミングでは、すでに体は水分不足である可能性が高いです。特に運動時は意識的に水分補給を行うようにしましょう。



©少年写真新聞社2019

少しずつこまめに飲む

一度にたくさんの水分を摂取すると、胃腸に負担がかかり上手に吸収することができません。コップ一杯の量を目安に、少しずつ飲みましょう。



冷やしすぎや保管場所にも注意

運動時に摂取する水分の最適な温度は5~15℃と言われています。また、高温の場所に長時間飲み物を置いておくと、食中毒の原因となる菌が増える危険があります。

3回の食事からしっかりととる

飲み物だけでなく、白いごはんや味噌汁、野菜などからも水分を補給できます。

1日3回の食事をしっかりと食べることも、大切な水分補給です。



飲み物の種類に気をつける

糖分の多いジュースなどでは、水分が上手く吸収されません。スポーツ飲料にも糖分が多く含まれていて、飲み過ぎは肥満や虫歯の原因となるので、普段は水かお茶で水分補給をするのが望ましいです。



さっぽろ学校給食フードリサイクル

学校給食フードリサイクルとは、給食の調理過程で発生した野菜くずや食べ残しなどをたい肥化し、そのたい肥を利用して栽培した作物を給食に活用しようという取組です。単に学校給食の野菜くずや食べ残しのリサイクルだけではなく、食や環境を考え、ものを大切にする子どもを育てることを目指しています。

昨年度は、7月~12月にかけて、フードリサイクルによって市内で栽培されたレタス、とうもろこし、たまねぎを給食で使用しました。

7月23日(火)の「レタス入り焼豚チャーハン」では、フードリサイクルのレタスを使用する予定です！






前田北中学校のホームページをご覧になったことはありますか？毎日の給食の写真や日々の行事の様子、おたより(学校だより、保健だより、給食だより)などを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

7月の献立

《記号表記》

- ★...卵 ◆...乳製品
- ◇えび *パラ科の果物

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
冷やしラーメン 豚肉とカシューナッツのソテー すいか	★◆エスカロップ 切り干し大根のサラダ ハスカップゼリー	ごはん 厚揚げのカレーソース いかフライ 磯和え	★◆横割ハンズ ポテトスープ レバー入りメンチカツ (中濃ソース) あさりのスバゲティサラダ	★◇かき揚げ丼 味噌汁 冷凍みかん
ソフトラーメン ハム もやし きゅうり 人参 ごま油 ごま/ 豚肉 しょうが でん粉 じゃがいも カシューナッツ 揚げ油 ピーマン/ すいか/	胚芽米 大麦 バター パセリ たけのこ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース/ 切り干し大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり ごま 味噌 ごま油/ ハスカップ 寒天/	精白米/ 厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ しょうが にんにく カレールウ 小麦粉 ケチャップ/ いか パン粉 小麦粉 揚げ油/ ほうれん草 もやし のり/	横割ハンズ 卵 スキムミルク / ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ/ 牛肉 豚肉 玉ねぎ レバー でん粉 パン粉 小麦粉 揚げ油/ あさり しょうが スバゲティ きゅうり 人参 味噌 ごま油 ごま/	精白米 えび いか あさり 桜えび しらす 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 卵 揚げ油 でん粉/ 厚揚げ 小松菜 味噌/ 冷凍みかん/
8日	9日	10日	11日	12日
◇シーフードトマトソースパスタ チキンマリネサラダ ◆ヨーグルト	◆コーンピラフ ★◆ちくわチーズつめ揚げ *フルーツミックス	豚ミックス丼 すまし汁 しょうが和え	ソフトフランスパン ◆クリームシチューカレー風味 ◆白身魚のハーブ焼き 冷凍みかん	ごはん 塩フンタンスープ ひじき入りぎょうざ マーボーなす
ソフトパスタ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ ホールトマト/ 鶏肉 しょうが でん粉 揚げ油 キャベツ きゅうり 人参 ごま/ ヨーグルト 粉糖/	胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ/ ちくわ チーズ 小麦粉 卵 揚げ油/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 梨缶詰 夏みかん缶詰/	精白米 豚肉 しょうが 厚揚げ でん粉 小麦粉 揚げ油 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ごま/ とうもろこし しいたけ 長ねぎ ほうれん草/ 小松菜 白菜 しょうが/	ソフトフランスパン/ 豚肉 セロリ じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター カレールウ 生乳 豆乳 スキムミルク チーズ / たら にんにく パン粉 粉チーズ パセリ オリーブ油/ 冷凍みかん/	精白米/ フンタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参/ 豚肉 キャベツ ひじき 鶏肉 長ねぎ でん粉 ごま油 小麦粉 揚げ油/ なす 揚げ油 豚肉 人参 長ねぎ しょうが にんにく しいたけ 味噌 でん粉 豆板醤/
15日	16日	17日	18日	19日
海の日	深川めし ★チキンラッカー揚げ あげ入りおひたし	ごはん ◇豆腐の中華煮 かかれい唐揚げ (照り焼きソース) ナムル	★◆背割コッペ ◆小松菜のグラタン チリフランク ◆スライスチーズ 冷凍パイ	*スープカレー ほうれん草とコーンのサラダ ◆アイスクリーム
	胚芽米 大麦 あさり しょうが 人参 ごぼう 味噌 葉大根/ 鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー 揚げ油/ 油揚げ ほうれん草 白菜/	精白米 豆腐 豚肉 えび 人参 たけのこ 玉ねぎ たもぎたけ しいたけ きくらげ しょうが にんにく ごま油 でん粉/ かかれい でん粉 揚げ油/ ハム 小松菜 もやし 人参 ごま油 豆板醤 ごま/	背割コッペ 卵 スキムミルク / ベーコン 玉ねぎ 小松菜 マカロニ マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 生乳 豆乳 パン粉 粉チーズ / 豚肉 ケチャップ 玉ねぎ トマトピューレ/ スライスチーズ / 冷凍パイ/	精白米 鶏肉 にんにく じゃがいも かぼちゃ 揚げ油 しめじ 玉ねぎ セロリ ゆでたまご しょうが ホールトマト/ ハム ほうれん草 コーン ごま/ アイスクリーム /
22日	23日	24日	25日	26日
冷やしきつねうどん ごまみそポテト メロン	レタス入り焼豚チャーハン ◆白花豆コロッケ ◆*ヨーグルト和え	ごはん *ジンギスカン ◇蒸しえびシュウマイ たたききゅうり	終業式	夏休み(~8/25)
ソフトめん 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/ じゃがいも 揚げ油 味噌 すりごま/ メロン/	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン しいたけ レタス ごま油/ 白花豆 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 揚げ油/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 梨缶詰 ヨーグルト /	精白米/ ラム肉 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ 人参 ゆでたまご ケチャップ/ たら えび 玉ねぎ でん粉 小麦粉/ きゅうり ごま油 ごま/		

*牛乳は毎日つきます。

*果物は天候等によってお知らせなく変更になる場合があります。

*調味料、だし等記載していないものもあります。

*カラフトししゃも、わかめ、しらす干し、あさりなど、海産物には、甲殻類が混入、あるいは付着していることがあります。アレルギーのご心配な方はご注意ください。

