

7月 給食だより



2026年7月1日発行 札幌市立南の沢小学校・藻岩北小学校

だんだんと日差しが強くなり、いよいよ夏本番です。この時期は熱中症や夏バテに注意が必要です。また、寝不足や朝ごはんを抜いてしまうと、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給と栄養バランスのとれた食事、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、夏休みまでの1か月を元気に過ごしましょう。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われていいます。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしています。水分は少しずつこまめにとりましょう。



普段は水やお茶がおすすめです! 汗をかく時は、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがおすすめですが、ジュースやスポーツドリンクを水やお茶の代わりに飲んでいると、糖分の摂りすぎになってしまいます。



し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。「めん」に卵やハム、野菜をトッピングしてたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。食欲がない時は、カレー粉などの香辛料やかんきつ類などの酸味を取り入れて食欲増進を図りましょう。

また、朝食をしっかり食べることは、熱中症予防にもつながります。食べ物に含まれる水分や塩分が、午前中の体を守ってくれます。

朝ごはんを食べてから登校しよう!



夏が旬の野菜を食べよう

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかで水分やカリウムが多く含まれているため、体温を下げるはたらきがあります。また、野菜に含まれるビタミンには体のさまざまな機能を調節してくれるはたらきもあるので、夏バテ防止にぴったりです。



トマト



きゅうり



なす



えだまめ



みょうが



とうもろこし



ゴーヤ



ピーマン



オクラ



ズッキーニ

北海道を食べよう!

第2回 7月16日(木)

「砂川ポークチャップ丼」

北海道を食べよう2回目は、砂川市のご当地グルメ「砂川ポークチャップ丼」です。給食では、豚肉を揚げて、ケチャップベースのソースで味付けをした料理です。



7月の予定献立

月	火	水	木	金
6	7 南の沢小 6年生 修学旅行	8 南の沢小 6年生 修学旅行	9 南の沢小 6年生 振替休業日	10 南の沢小 4年生 校外学習
ごはん さつまい シュウマイフリッター しょうが和え	ゆであげミートソース にんじんとコーンのサラダ	ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき春巻き おひたし	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
精白米/鶏肉,さつまいも,豆腐,こんにゃく,人参,大根,ごぼう,長葱,むろあじ,宗田節,だし昆布/玉葱,豚肉,牛肉,片栗粉,大豆たんぱく,小麦粉,全卵,牛乳/小松菜,もやし,生姜	スパゲティ,パセリ,豚肉,玉葱,人参,大豆水煮,マッシュルーム,セロリ,にんにく,小麦粉,トマトピューレ,鶏がらスープ/ハム,人参,きゅうり,ホールコーン	胚芽精米,大麦,バター,ベーコン,人参,玉葱,にんにく,ホールコーン,ほうれん草/鶏肉,パン粉,おから,小麦粉/みかん缶詰,パイン缶詰,黄桃缶詰,なし缶詰	精白米/豆腐,豚肉,ピーマン,玉葱,長葱,人参,生姜,にんにく,片栗粉/たけのこ,人参,豚肉,ひじき,小麦粉/小松菜,もやし,糸かつお	コッペパン/ベーコン,じゃがいも,玉葱,人参,パセリ,小麦粉,バター,牛乳,豆乳,チーズ,スキムミルク,鶏がらスープ/ほうれん草,もやし,ホールコーン,人参,白すりごま/冷凍みかん
13	14 南の沢小 大空学級校外学習	15	16 北海道を食べよう!	17
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	ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか	レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロケ パイン缶詰	砂川ポークチャップ丼 味噌汁 冷凍みかん	フィッシュバーガー ポテトスープ ブルーベリーゼリー
精白米/豆腐,豚肉,玉葱,人参,生姜,にんにく,グリーンピース,りんご,小麦粉,鶏がらスープ/豚肉,キャベツ,小麦粉,玉葱,鶏肉,パン粉,片栗粉,生姜/きゅうり,白ごま	ソフトラーメン,ハム,人参,きゅうり,ホールコーン,白すりごま,玉葱,生姜,にんにく,むろあじ,だし昆布/じゃがいも,きな粉/すいか	胚芽精米,大麦,豚肉,長葱,生姜,にんにく,人参,玉葱,ホールコーン,干ししいたけ,レタス/白花豆,じゃがいも,バター,パン粉,小麦粉/パイン缶詰	精白米,豚肉,片栗粉,小麦粉,玉葱,人参,ピーマン,にんにく/大根,油揚げ,むろあじ,だし昆布/冷凍みかん	横割パンズ,たら,パン粉,小麦粉,コーンスターチ,片栗粉,さつまいもでんぷん,ライ麦粉/ベーコン,じゃがいも,人参,玉葱,パセリ,鶏がらスープ,鳥がら/ブルーベリー,寒天
20	21	22	23	24 ^{1学期終業式} 南の沢小給食なし
海の日 	冷麦 フレンチポテト すいか ソフト冷麦,油揚げ,干ししいたけ,つと,きゅうり,長葱,むろあじ,だし昆布/じゃがいも/すいか	ひじきごはん 味噌汁 メンチカツ 胚芽精米,大麦,鶏肉,ひじき,油揚げ,しらたき,人参,グリーンピース/凍り豆腐,小松菜,むろあじ,だし昆布/豚肉,パン粉,玉葱,大豆たんぱく,小麦粉,片栗粉,コーンスターチ	カレーライス 小松菜とコーンのサラダ 精白米,豚肉,じゃがいも,人参,玉葱,セロリ,りんご,生姜,にんにく,グリーンピース,小麦粉,鶏がらスープ/小松菜,ホールコーン,白ごま	背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック パイン缶詰 背割コッペパン/ベーコン,玉葱,人参,じゃがいも,パセリ,小麦粉,バター,チーズ,スキムミルク,牛乳,豆乳,鶏がらスープ/ウインナー/パイン缶詰

- 牛乳は毎日200mlつきます。
- 調味料は掲載していません。
- しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。
- 落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。
- 果物や野菜は仕入れの状況により変更する場合があります。
- 主な使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声かけをお願いいたします。