



札幌市立南月寒小学校
札幌市立あやめ野小学校
令和6年7月25日

7月も終わりに近づき、明日から約1ヶ月間に及ぶ夏休みが始まります。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝食を食べなかったりと、生活リズムが乱れがちです。夏休み中も早寝早起き、規則正しい食生活を心掛けましょう。

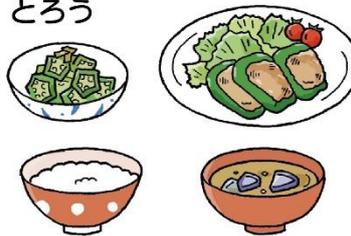
夏を元気に過ごすためのポイント

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



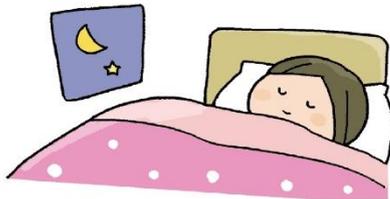
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

8月 よていこんだて

- …卵 ◆…乳製品 ◇…えび *バラ科のくだもの
- ※牛乳200mLは毎日つきます。
- ※ししゃもやしらす干しには小さなえびがついていることがあります。
- ※調味料や、だしを取るための食材等は記載しておりません。

月	火	水	木	金
26 豚すき丼 味噌汁(豆腐・わかめ) たたききゅうり	27 ◇パスタシーフード トマトソース ◆小松菜とコーンのソテー	28 ◆チキンウインナーライス ◆かぼちゃコロッケ ブルーベリーゼリー	29 野菜カレー *フルーツカクテル <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; display: inline-block;">南月6年校外学習</div>	30 ●◆ロールパン 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆
精白米、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たもぎたけ、ほうれん草/豆腐、わかめ、長ねぎ/きゅうり、ごま油、白ごま/	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、セロリー、にんにく、パセリ、小麦粉、トマト缶、ケチャップ、オリーブ油/小松菜、ホールコーン、バター、油/	胚芽精米、大麦、チキンウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、バター、トマト缶、油/かぼちゃ、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、油/ブルーベリーピューレ、ブルーベリー果肉、寒天/	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、なす、さやいんげん、しめじ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、カレールウ、トマト缶、油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、夏みかん缶詰、りんごジュース/	ロールパン/ベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、押麦/鶏肉、おから、小麦粉、パン粉、でん粉、油/枝豆/

月	火	水	木	金
<p>2 ごはん けんちん汁 醤油味 ●ほっけの オートミールフライ のりとあさりの佃煮</p>	<p>3 冷麦 ごまポテト 冷凍みかん</p>	<p>4 たきこみいなり 味噌汁 (小松菜・たまぎ・玉ねぎ) ●かぼちゃの天ぷら 南月4年校外学習</p>	<p>5 ビビンバ 揚げぎょうざ 小松菜スープ</p>	<p>6 ●◆黒コッペパン イタリアンスープ ブリカツ とうもろこし</p>
<p>精白米/鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油/ほっけ、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉、油/あさり、しょうが、もみのり、ひじき/</p>	<p>ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ/じゃがいも、白すりごま、油/みかん/</p>	<p>胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、干しいたけ、ひじき、白ごま、焼きのり/小松菜、たまぎたけ、玉ねぎ/かぼちゃ、小麦粉、全卵、油/</p>	<p>精白米、豚肉、焼き豆腐、メンマ、人参、ほうれん草、もやし、長ねぎ、しょうが、にんにく、白ごま、ごま油/キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、豚肉、鶏肉、小麦粉、油/小松菜、ベーコン、春雨、ホールコーン/</p>	<p>黒コッペパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ホールコーン、パセリ、マカロニ/ぶり、パン粉、小麦粉、でんぷん、油/とうもろこし/</p>
<p>9 ごはん 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ●とり天 磯和え</p>	<p>10 冷やしラーメン 青のりポテト *りんご 南月6年修学旅行</p>	<p>11 ◆ほうれん草ピラフ いわしハンバーグ ◆*フルーツサワー</p>	<p>12 豚ミックス丼 きゅうりのからし漬け 冷凍みかん 南月6年休養日 あやめ野5年宿泊学習</p>	<p>13 ●◆ツイストパン ◆ポーククリームシチュー もやしのごまサラダ パイン缶</p>
<p>精白米/キャベツ、油揚げ/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、全卵、片栗粉、ベーキングパウダー/ほうれん草、もやし、切りのり/</p>	<p>ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、ホールコーン、人参、白ごま、ごま油/じゃがいも、青のり、油/りんご/</p>	<p>胚芽精米、大麦、ほうれん草、ベーコン、人参、玉ねぎ、ホールコーン、にんにく、油/玉ねぎ、人参、ねぎ、いわし、たらすり身、しょうが、にんにく、油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト/</p>	<p>精白米、豚肉、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、しょうが、厚揚げ、小麦粉、片栗粉、白ごま、油/きゅうり、白ごま/みかん/</p>	<p>ツイストパン/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、油/小松菜、もやし、ホールコーン、人参、白すりごま/パイン缶詰/ フードリサイクルレタス</p>
<p>敬老の日 おじいちゃんとおばあちゃん</p>	<p>17 肉うどん ごまだんご *梨 ソフトめん、豚肉、油揚げ、人参、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たまぎたけ/白玉もち、黒すりごま/梨/</p>	<p>18 鮭ごはん 味噌汁(小松菜・厚揚げ) ◆カレーコロッケ 胚芽精米、大麦、鮭、炊き込みわかめ、白ごま/厚揚げ、小松菜/じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、生乳、小麦粉、パン粉、油/</p>	<p>19 スープカレー *フルーツミックス 鶏肉、じゃがいも、かぼちゃ、さやいんげん、しめじ、玉ねぎ、セロリー、にんにく、りんご、しょうが、トマト缶、油/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰/</p>	<p>20 ●◆レーズンパン レタス入りミネストローネ ●高野豆腐のフライ コールスローサラダ レーズンパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、レタス、マカロニ、セロリー、トマト缶、ケチャップ/高野豆腐、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま、油/キャベツ、人参、ホールコーン、油/</p>
<p>振替休日 おとまり</p>	<p>24 パスタミートソース あさりのサラダ ◆アイスクリーム ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、にんにく、パセリ、小麦粉、ケチャップ、トマト缶、デミグラスソース、油/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、白ごま、ごま油/生乳、乳製品、水あめ/</p>	<p>25 ◆コーンピラフ ●チキンクラッカー揚げ *黄桃缶 胚芽精米、大麦、ベーコン、玉ねぎ、人参、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、バター/鶏肉、小麦粉、全卵、パン粉、クラッカー、油/黄桃缶詰/</p>	<p>26 ごはん 豆腐のトトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ 巨峰 南月 全校遠足 あやめ野 4年校外学習</p>	<p>27 ソフトフランスパン ◆かぼちゃのポターージュ メンチカツ バナナ ソフトフランスパン/かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン、セロリー、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/豚肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、でん粉、油/バナナ/</p>
<p>30 ごはん スンドゥブチゲ 揚げポークシュウマイ 切干大根のナムル あやめ野振替休業日</p>	<p>9月よていこんだて</p> <p>●…卵 ◆…乳製品 ◇…えび *バラ科のくだもの</p> <p>※牛乳200mLは毎日つきます。 ※ししゃもやしらす干しには、小さなえびがついていることがあります。 ※調味料や、だしを取るための食材等は記載しておりません。</p>			
<p>精白米/豆腐、豚肉、あさり、人参、玉ねぎ、えのき、にら、しょうが、にんにく、ごま油/玉ねぎ、豚肉、牛肉、小麦粉、でんぷん、油/切干大根、ほうれん草、人参、白ごま、ごま油/</p>				