

7月 給食だより

令和7年6月30日
札幌市立藻岩南小学校



なつ
**夏バテって
なんだろう？**



“夏バテ”とは、「体^{からだ}がだるい」「つかれやすい」「食^{しょくよく}欲^{よく}がない」「頭^{あたま}が痛い」
など、夏の暑さ^{なつ あつ}がもとで起こる体^お調^{たい}不^ふ良^{りょう}のことをいいます。
原因^{げんいん}としては、①胃腸^{いちょう}の働^{はたら}きの低下^{ていか}や栄養^{えいよう}不足^{ふそく}、②汗^{あせ}をかくことによる水分^{すいぶん}
やミネラルの不足^{ふそく}、③暑^{あつ}さと冷^ひえのくり返し^{かえ}による、自律^{じりつしんけい}神経^{しんけい}（内臓^{ないぞう}の働^{はたら}きや
体温^{たいおん}を調^{ちょう}整^{せい}する神経^{しんけい}）の乱^{みだ}れ、④睡眠^{すいみん}不足^{ふそく}などがあります。

夏バテを防ぐために、どんなことが大切？

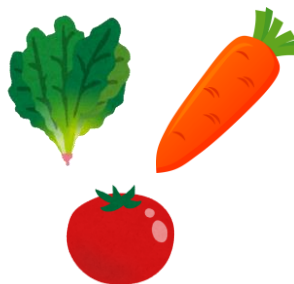
しっかり食べよう！
あさ
朝ごはん



こまめに、
みず むぎちゃ の
水・麦茶を飲もう！



いろ
色のこい野菜を
た
食べよう！



にく さかな たまご
肉・魚・卵などの
たんぱく質を
しっかりとろう！



しょくよく
食欲アップに、カレー粉・とうがらしなどのスパイス類^{るい}もおすすめです！

ビーワン
ビタミンB1で、つかれをふきとばそう！

ビタミンB1^{ビーワン}は、体^{からだ}がエネルギー^{つく}を作り出すときに必要^{ひつよう}な栄^{えい}養^{よう}素^そで、疲労^{ひろう}回^{かい}復^{ふく}にも役^{やく}立^だちます。これらの食^{しょく}品^{ひん}に多くふくまれています。



うなぎ



レバー



まめるい
豆類・ナッツ類



にく
ぶた肉



げんまい おおむぎ
玄米・大麦



ぎゅうにゅう
牛乳

7月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
	1 ひやしきつねうどん ごまポテト さくらんぼ	2 ねんせいしょうがくりようこ 6年生修学旅行 こまつなピラフ こうやどうふのフライ フルーツミックス	3 ねんせいしょうがくりようこ 6年生修学旅行 カオ・ラートナー・ガイ (とりにくのあんかけごはん) ちんげんさいのスープ パインかんづめ	4 ねんせいしょうがくりようこ 6年生休業日 くらコッパパン あさりのチャウダー ハムコーンサラダ バナナ
	ソフトめん 油揚げ 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草 むろあじ 昆布/フレンチポテト 白すりご ま きび砂糖/さくらんぼ/	胚芽米 大麦 パター ベーコン にんじん 玉ねぎ にんにく ホール コーン 小松菜/凍り豆腐 小麦粉 白すりごま 卵 パン粉 白ごま/缶 詰(みかん バイン りんご 黄桃 梨)/	白飯 鶏肉 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン こねぎ 唐辛子 小 麦粉 片栗粉 コーンスターチ ナンブラー/ベーコン 青梗菜 は るさめ ホールコーン/バイン缶詰 /	黒コッパパン/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パ セリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ハム ホー ルコーン キャベツ/バナナ/
7	8 もくろくひん 七夕献立 ひやむぎ バターポテト メロン	9 フードサイクル フードサイクル レタスイリやきぶた チャーハン コーンフライ パインかんづめ	10 スタミナどん みそしる すいか	11 フィッシュバーガー (よこわりバンズ+ しろみざかなフライ) ポテトスープ おうとうかん
白飯 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 ケチャップ ウスターソース き び砂糖 赤ワイン からし/厚揚げ 小松菜 むろあじ 昆布/ミニマ ト/	ソフト冷麦 油揚げ 干し椎茸 つと きゅうり 長ねぎ むろ あじ 昆布/じゃがいも パター 砂糖 牛乳 スキムミルク/メロ ン/	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ しょう が にんにく 玉ねぎ にんじん ホ ールコーン 干し椎茸 レタス/コー ンフライ/バイン缶詰/	白飯 豚肉 メンマ にんじん も やし にら 玉ねぎ りんご しょ うが にんにく 片栗粉 白ごま/ キャベツ 油揚げ むろあじ 昆布 /すいか/	横割りバンズ たら 小麦粉 卵 パン粉 中濃ソース/ベーコン じ ゃがいも にんじん 玉ねぎ パセ リ 鳥から /黄桃缶詰/
14	15	16 ねんせいしょうがくりようこ 2年生動物園	17 ちんぎょう ちんぎょうを食べて チンジャオロースどん	18
ごはん マーボーなす あげえびシュウマイ たたききゅうり	パスタミートソース こまつなとベーコ ンのサラダ つぶつぶレモンゼリー	ひじきごはん みそしる さわらのごまフライ	チンジャオロースどん わかめスープ ひじきはるまき	コッパパン ベーコンシチュー コールスローサラダ れいとうみかん
白飯/なす 豚ひき肉 にんじん 長ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく 片栗粉/えびシュウマイ /きゅうり ごま油 白ごま/	ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん マッシュル ーム セロリー にんにく パ セリ 小麦粉 トマトピューレ/ ベーコン 小松菜 もやし 白 ごま/つぶつぶレモンゼリー/	胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ しらすだき にんじん グリンピース/ 凍り豆腐 小松菜 むろあじ 昆布/ さわら 小麦粉 卵 白ごま/	白飯 ビーマン にんじん たけ のこ 豚ひき肉 片栗粉 しょうが にんにく オイスターソース 豆板 醬/塩わかめ 豆腐 干し椎茸 長 ねぎ 白ごま/ひじき春巻き/	コッパパン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキ ムミルク/キャベツ にんじん ホ ールコーン/冷凍みかん/
21	22	23	24 ゆうめい 友愛まつり	25
	ピリカラひやしラ ーメン きなこポテト おうとうかん	ほうれんそうピラフ メンチカツ フルーツミックス	カレーライス もやしのごまサラダ	しゅうぎょうしき
	ソフトラーメン ハム にんじ ん きゅうり ホールコーン 白すりごま 玉ねぎ しょうが にんにく/フレンチポテト きな 粉 きび砂糖/黄桃缶詰/	胚芽米 大麦 パター ベーコン に んじん 玉ねぎ にんにく ホールコ ーン ほうれん草/メンチカツ/缶詰 (みかん バイン 黄桃 梨)/	白飯 豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉/ ほうれん草 もやし ホールコーン にんじん 白すりごま/	

★献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、御了承ください。