

7月 給食だより



あつという間に1学期最後の月になりました。
これからの時期は、熱中症や食中毒など、夏ならではの危険も潜んでいます。気を付けて過ごしましょう。



～夏バテ知らずの食事～



夏の暑さは健康な人でも体力を消耗させます。本格的な夏が来る前に、“夏バテ知らずの食事”のポイントを押さえ、楽しい夏を過ごしましょう！

★ビタミンB1をとろう！

ビタミンB1は、慢性疲労を防ぐ大切なビタミンであり、体内では、食事でもった炭水化物をエネルギーに変えるための大切なビタミンです。しかし、ビタミンB1は水に溶けやすく、汗とともに出ていってしまいます。1日3回の食事で、ビタミンB1をとることを心がけましょう。

ビタミンB1が多く含まれる食材・・・豚肉、レバー、うなぎ、大豆 など



★主食・主菜・副菜をそろえる

夏は暑さによる疲れから消化機能が低下し、食欲が減退しがちです。そのため、つい「のどごしの良いそうめんだけで終わり」なんてことはありませんか？このような食事では、炭水化物（糖質）が中心となり、タンパク質、ビタミン、ミネラルが不足してしまいます。主食・主菜・副菜がそろった食事をとりたいですね。

☆おすすめの組み合わせ☆

主食：梅干しごはん(クエン酸で食欲 up！)

主菜：豚肉と夏野菜の生姜焼き(ビタミンB1で疲労回復！)

副菜：オクラと長いもの和え物(ネバネバ成分で胃腸を保護し、夏バテ防止にも役立ちます)

★冷たいジュースやアイスを取りすぎない

暑い時は、アイスクリームや清涼飲料水、炭酸飲料などを口にしたいくなります。しかし、これらにはたくさんの糖分が含まれているのです。冷たさや炭酸により、甘さが感じにくくなっているため、とりすぎには注意しましょう。普段は、水やミネラルが豊富な麦茶で水分補給をしましょう。また、冷たいものとりすぎでお腹をこわしてしまうこともあります。とるときは、量を調節したりすると良いですね。



7月の「北海道を食べよう！」ご紹介

7月21日(火)

砂川の「ポークチャップ丼」



学校ホームページに
毎日の給食を掲載し
ています。
ぜひご覧ください。

今月の「北海道を食べよう！」では、砂川市のご当地グルメ「ポークチャップ丼」が登場します。北海道産の豚肉と砂川産のトマト・玉ねぎを使用し、ケチャップソースで味付けをします。給食時間にテレビ放送もありますので、お楽しみに！

7月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|--|
| | | 1 パスタミートソース にんじんとコーンの サラダ 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 にんにく パセリ 小麦粉 ケ チャップ トマトピューレ 鶏から スープ/ハム 人参 きゅうり コ ーン/ | 2 フードサイクルレタス レタスいりやきぶた チャーハン しろはなまめコロック パインかんづめ 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 干椎茸 レタス/白花豆コロ ック/パイン缶詰/ | 3 とりてんどん みそしる いそあえ 白飯 鶏肉 しょうが にんにく 小麦粉 卵 片栗粉 ベーキングパ ウダー/じゃがいも 玉ねぎ わか め みそ むろあじ 昆布/小松菜 もやし もみり/ |
| | | 6 フィッシュバーガー (よこわりバンズ+ たらフライ) ポテトスープ ブルーベリーゼリー 横割りのバンズ たらフライ ケチャ ップ/ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 鶏からスープ 鳥 から/ブルーベリーゼリー/ | 7 わふうそぼろごはん みそしる あげえびシュウマイ 白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干椎茸 ひじき ごま しょうが ごぼう 人参/キャベツ 油揚げ み そ むろあじ 昆布/えびシュウマ イ/ | 8 ピリカラひやしラ メン きなこポテト すいか ソフトラーメン ハム 人参 きゅ うり コーン ごま 玉ねぎ しょ うが にんにく 豆板醤/じゃがい も きな粉/すいか/ |
| 13 コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ れいとうみかん コッペパン/ベーコン 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 鶏からスープ/ほうれん 草 もやし コーン 人参 豆板醤 ごま/冷凍みかん/ | 14 ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす 白飯/ベーコン 小松菜 はるさめ コーン 鶏からスープ 昆布 むろ あじ/ひじき春巻き/なす 豚肉 人 参 長ねぎ 干椎茸 しょうが に んにく 片栗粉 豆板醤/ | 15 ひやしきつねうどん シナモンポテト パインかんづめ ソフト麺 油揚げ 干椎茸 ほうれ ん草 長ねぎ むろあじ 昆布/さ つまいも グラニュー糖 シナモン //パイン缶詰/ | 16 ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス 胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草/鉄腕チキンナゲット/缶 詰 (みかん・パイン・黄桃・梨) / | 17 ごはん さつまじる シュウマイフリッター おひたし 白飯/鶏肉 さつまいも 豆腐 こ んにゃく 人参 大根 ごぼう 長 ねぎ みそ むろあじ 昆布 宗田 /ポークシュウマイ 小麦粉 ベー キングパウダー 卵 牛乳/小松菜 もやし 糸かつお/ |
| 20 | 21 北海道を食べよう ポークチャップどん みそしる れいとうみかん 白飯 豚肉 片栗粉 小麦粉 玉ね ぎ 人参 ピーマン にんにく ケ チャップ 豆板醤/大根 油揚げ みそ むろあじ 昆布/冷凍みかん/ | 22 ひやむぎ フレンチポテト おうとうかん ソフト冷麦 油揚げ 干椎茸 つと きゅうり 長ねぎ むろあじ 昆布/ じゃがいも/黄桃缶詰/ | 23 たきこみいなり ほっけフライ からしあえ 胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干椎 茸 ひじき ごま あまのり/ほっ け 小麦粉 卵 パン粉/焼き竹輪 小松菜 キャベツ/ | 24 終業式 カレーライス こまつなとベーコン のサラダ 白飯 豚肉 じゃがいも 人参 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 ケチャップ 鶏からスープ/ベーコン 小松菜 もやし ごま/ |