

給食だより



家庭数配付

令和8年6月30日
札幌市立もみじの森小学校
札幌市立共栄小学校

夏の健康作りに夏野菜

夏野菜には、疲労回復や食欲増進などの作用をもつ栄養成分が含まれています。
給食でも夏野菜を積極的に使用しています。

ピーマン



体の免疫力を高め、疲労回復に役立ちます。加熱すると青臭さが抜けて食べやすいです。ピーマンが完熟した赤ピーマンはさらに栄養豊富になります。

なす



なすに含まれているアントシアニンは目の疲労を改善します。油との相性もよく素揚げや炒め物にするとさらに美味しくなります。

トマト



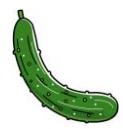
抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。うま味成分も多い野菜です。油と一緒にとると体に吸収されやすくなります。

枝豆



夏に不足しがちなビタミンやミネラルを補給するのに役立ちます。大豆と同じようにカルシウムやイソフラボン等が含まれています。

きゅうり



カリウムが多く、利尿作用もあります。約95%が水分ですが、疲労回復や体を冷やす作用もあります。



今月の給食より 14日「レタス入り焼豚チャーハン」



夏は、「細菌」による食中毒が多発します。ご家庭でも、食品を購入してから調理して食べるまで細菌については、細心の注意を払いましょう。

札幌学校給食フードリサイクルの「レタス」を使用します。フードリサイクルとは、学校給食から出た野菜くずや食べ残しを堆肥化し、その堆肥を使って栽培した野菜を学校給食に取り入れるという札幌市独自の取組です。

食中毒予防の三原則

①つけない

手と調理器具は
いつも清潔に



②増やさない

食品は素早く調理、
早めに食べる

③やっつける

中まで加熱、すぐ冷却



暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに
注意しましょう

直接口をつけると細菌が入り、温度や湿度の条件がそろるとそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切るようにしましょう。

月

火

水

木

金

7月のこんだて

◎果物は入荷の状況で変更することがあります。

◎小魚（しらす干し）や海藻・あさり・ししゃも等の海産物にえび・かきが混入している場合があります。

◎牛乳200mlは毎日つきます。

★行事予定★

<もみじの森小>

7日・8日

6年 修学旅行

9日

6年 回復日

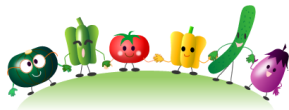
<共栄小>

2日・3日

6年修学旅行

2日

給食試食会



1日

カオ・ラートナー・ガイ
(鶏肉のあんかけごはん)
チンゲン菜スープ
沖縄パインゼリー

鶏肉・たまねぎ・ピーマン・
こねぎ・ナンブラー・オイス
ターソース/ベーコン・チン
ゲン菜・春雨・コーン

2日

たきこみいなり
ほっけフライ
すまし汁

胚芽米・大麦・油揚げ・人参
しいたけ・ひじき・ごま・の
り/ほっけ・卵/豆腐・わか
め・長ねぎ・しいたけ

3日

和風そぼろごはん
味噌汁
野菜コロッケ

鶏肉・豆腐・切干大根・し
いたけ・ひじき・ごま・し
ょうが・ごぼう・人参/
こまつな・たまねぎ/たま
ねぎ/じゃがいも・豚
肉・たまねぎ・コーン・人
参・グリーンピース・スキム
ミルク・ごま

6日

冷麦
フレンチポテト
すいか

7日

ひじきごはん
味噌汁
メンチカツ

8日

白飯
マーボー豆腐
ひじき入り春巻
おひたし

豆腐・豚肉・しょうが・にん
にく・人参・長ねぎ・しい
たけ/たけのこ・にんじん・豚
肉・ひじき・オイスターソ
ース/こまつな・はくさい・糸
かつお

9日

コッペパン
ベーコンシチュー
もやしのごまサラダ
メロン

ベーコン・たまねぎ・人参・
じゃがいも・パセリ・パタ
ー・牛乳・豆乳・スキムミ
ルク・チーズ/ほうれんそう・
もやし・人参・コーン・ごま

10日

キーマカレー
ほうれんそうと
コーンのサラダ

豚肉・たまねぎ・人参・ト
マト・大豆水煮・セロリ
ー・パセリ・にんにく・し
ょうが・レーズン/ほうれ
んそう・コーン・ごま

13日

ピリカラ
冷やしラーメン
きなこポテト
冷凍みかん

14日

レタス入り
焼き豚チャーハン
白花豆コロッケ
フルーツミックス



15日

とり天丼
味噌汁
磯和え

鶏肉・しょうが・にんにく・
卵/じゃがいも・わかめ・長
ねぎ/こまつな・もやし・の
り

16日

横割パン
ポテトスープ
フィッシュバーガー
アイスクリーム

ベーコン・じゃがいも・人
参・たまねぎ・パセリ/鱈

17日

カレーライス
こまつなと
ベーコンのサラダ

豚肉・たまねぎ・じゃがい
も・人参・セロリー・しょ
うが・りんご・にんにく/
ベーコン・こまつな・もや
し・ごま

20日

海の日

21日

ミートとズッキーニの
スパゲティ
人参とコーンのサラダ

22日

白飯
豆腐のカレーソース
揚げぎょうざ
たたききゅうり

豆腐・豚肉・たまねぎ・人参・
しょうが・にんにく・りんご
/豚肉・鶏肉・キャベツ・た
まねぎ/きゅうり・ごま

23日

背割りコッペ
キャロットポタージュ
セルフドック
冷凍みかん

ベーコン・たまねぎ・人参・
じゃがいも・パセリ・パタ
ー・牛乳・豆乳・スキムミ
ルク・チーズ/チキンウイン
ナー

24日(終業式)

スタミナ丼
味噌汁
すいか

豚肉・メンマ・人参・もや
し・にら・たまねぎ・りん
ご・しょうが・にんにく・
ごま/油揚げ・大根

