



ぱくぱくたいむ



札幌市立西野小学校・手稲東小学校 給食だより

令和7(2025)年6月30日

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、次の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、熱を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。



夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



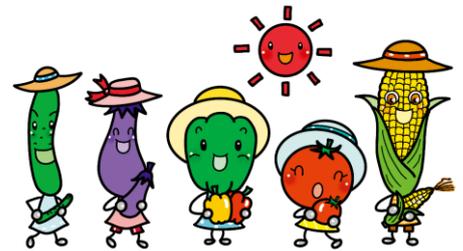
食事は1日のエネルギーのもと。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになります。特に朝食はしっかり食べるように心がけましょう。

② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃腸の働きを弱めてしまうことがあります。また、ジュースには糖類が多く含まれていることも多く、飲みすぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりします。普段の水分補給は、水か麦茶がおすすめです。

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽をたっぷり浴びて育つ夏野菜には、体の抵抗力を高める『ビタミンA』や暑さのストレスに負けないようにする『ビタミンC』を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

フードリサイクルの野菜を使います

フードリサイクルってなあに?

給食の調理中に出された「野菜くず」や「給食の食べ残し」をリサイクル工場に集めて堆肥を作ります。その堆肥を使って野菜を作り、育てた野菜を給食に使用するという取組を『フードリサイクル』といいます。

野菜が作られて、また学校に運ばれてくるよ

学校

給食の食べ残しや野菜くず



農家さん

たいひ堆肥になる

リサイクル工場

フードリサイクルのレタスは15日(火)の「レタス入り焼豚チャーハン」に使用します。



～給食レシピ～

高野豆腐のフライ

材料(4人分)

高野豆腐	2枚			
A	しょうゆ	小さじ2	小麦粉	大さじ2
	砂糖	小さじ2	白すりごま	小さじ1
	酒	小さじ1	パン粉	大さじ5
	みりん	小さじ1	白いりごま	小さじ1
	カレー粉	少々	揚げ油	適量
	塩	少々		
	水	140ml		

【作り方】

- ① 高野豆腐は水で戻し、サイコロに切る。
- ② 鍋に A を入れひと煮立ちさせ、高野豆腐を煮含める。味がしみたらザルに広げて冷ます。
- ③ ②に小麦粉と白すりごまを混ぜた物をつけ、卵をくぐらせて、パン粉と白いりごまを混ぜた物を合わせてまぶす。
- ④ ③を油でカリッと揚げる。



よていにこんだて

月	火	水	木	金
	1 鶏ごぼうごはん みそ汁 野菜春巻き	2 <small>とり肉と野菜のあんかけを ごはんにかけたタイの料理 です</small> カオラートナーガイ チンゲン菜のスープ パイン	3 ★◇黒コッペパン ◇あさりのチャウダー ハムコーンサラダ 冷凍みかん	4 ★かきあげ丼 みそ汁 すいか
	<small>米 大麦 鶏肉 豆腐 生姜 ごぼう にんじん 油揚げ 味噌 ごま/小松菜 たもぎたけ 玉ねぎ みそ/豚肉 キャベツ ひじき 玉ねぎ にんじん 春雨 小麦粉 油</small>	<small>ごはん/鶏肉 片栗粉 玉ねぎ ピーマン 小葱 コーンスターチ ナンプラー オイスターソー ス/ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン/ パイン</small>	<small>パン/あさり ベーコン ジャがいも 玉ねぎ パセリ にんじん 小麦粉 牛乳 豆乳 パター スキムミルク チーズ/ハム コーン キャベツ ごま油/みかん</small>	<small>ごはん/えび あさり 玉ねぎ ごぼう にんじん 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵/キャベツ 油揚げ みそ/ すいか</small>
7 ピリ辛冷やしラーメン きなこポテト メロン	8 ひじきごはん みそ汁 ★さわらのごまフライ	9 ごはん 小松菜スープ えびシューマイ マーボーなす	10 ★◇よこわりパン イタリアンスープ ★白身魚フライ りんごのかんづめ	11 スタミナ丼 みそ汁 ミントマト
<small>ラーメン/ハム にんじん きゅうり コーン ごま みそ 豆板醤/じゃがいも 油 きなこ /メロン</small>	<small>米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ しらたき にんじん 油/高野 豆腐 小松菜 みそ/さわら 小麦粉 卵 パン粉 ごま 油</small>	<small>ごはん/ベーコン 小松菜 コーン 春雨/いとよくだい えび 玉ねぎ パン粉 小麦粉 油 /なす 豚肉 にんじん 長ねぎ しいたけ 生姜 にんにく みそ 片栗粉 豆板醤</small>	<small>パン/ベーコン ジャがいも 玉ねぎ にんじん コーン パセリ マカロニ /たら 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース/りんご</small>	<small>ごはん/豚肉 メンマ にんじん もやしにら 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板醤 ごま/ キャベツ 油揚げ みそ/ ミントマト</small>
14 冷やしためきうどん ★バターポテト パインのかんづめ	15 <small>フードリサイクル レタスを使用</small> レタス入り焼豚チャーハン ★白花豆コロケ すだちゼリー	16 ★ソースかつ丼 みそ汁 すいか	17 <small>5年生 滝野宿泊学習</small> ★◇せわりコッペパン ◇キャロットポタージュ ウィナーソーテー さくらんぼ	18 <small>5年生 滝野宿泊学習</small> ごはん ぶた汁 いわしのカリカリフライ ごまあえ
<small>うどん/あさり えび にんじん 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 卵 つと 長ねぎ しいたけ/じゃがいも バター 牛乳/パイン</small>	<small>米 大麦 豚肉 長ねぎ にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ コーン しいたけ レタス/インゲン豆 じゃがいも パター パン粉 小麦粉 でんぷん 油/すだち果汁</small>	<small>ごはん/豚肉 小麦粉 パン粉 卵 油 ケチャップ キャベツ/ 厚揚げ 小松菜 みそ/すいか</small>	<small>パン/ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 パター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ チキンウィナー ケチャップ/ さくらんぼ</small>	<small>ごはん/豚肉 豆腐 ジャがいも こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 みそ/いわし じゃがいも 生姜 でん粉 米粉 油/白菜 ほうれんご ごま</small>
21 海の日 	22 ◇ほうれん草ピラフ ★◇ハンバーグ フルーツミックス	23 ゆであげスパゲティ ミートソース あおのりポテト	24 ★◇コッペパン ◇ベーコンシチュー コールスローサラダ 冷凍みかん	25 <small>1学期 終業式</small> カレーライス 小松菜とコーンの サラダ
<small>米 大麦 パター ベーコン にんじん 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草/牛肉 玉ねぎ 豚 肉 パン粉 卵 牛乳 油 ケチャップ ソース/ みかん パイン 黄糖 なし) 缶詰</small>	<small>スパゲティ オリーブ油 豚肉 玉ね ぎ にんじん 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく 小麦粉 ケチャッ プ ソース /じゃがいも 油 青のり</small>	<small>パン/ベーコン ジャがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ キャベツ にんじん コーン /みかん</small>	<small>ごはん/豚肉 ジャがいも にんじん 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく 油 小麦粉 ケチャップ ソース/小松菜 コーン ごま</small>	

※牛乳は毎日 200ml つきます。

※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。

※ハムには、卵・乳製品を使用しています。

アレルギー表示★卵使用 ◇牛乳・乳製品使用