



給食だより

令和7年 **7月**

西岡中学校・羊丘中学校

だんだんと気温が上がってきて、夏を感じるようになりました。食欲が落ちやすい時期ですので、バランスの良い食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

水分補給のポイント！

水分をこまめに摂ろう！



一度にたくさん飲んでも排泄されてしまうため、こまめに摂りましょう。特に就寝前と起床時は忘れず！！

麦茶や水がおすすめ！



緑茶やウーロン茶、コーヒーにはカフェインが含まれているため、利尿作用があります。日常の水分補給にはカフェインの含まれていないものを選ぶようにしましょう。

汗をかいたときは塩分も！



汗を大量にかいたときには塩分も補給しましょう。スポーツドリンク等の他に、梅干しや塩分タブレットを摂り入れるのも良いですね。

喉の渇きを感じる前に！



「喉が乾いた」と感じたときには、すでに体から水分が不足しています。特にスポーツをする前や外出前にはあらかじめ水分を摂っておくことが大切です。

食中毒警報発令中!!

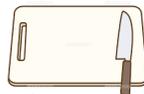
食中毒予防の基本は「手洗い」と「食材の十分な加熱」です。冷蔵庫を過信せず、できた料理はなるべく早く食べきりましょう。普段使う調理器具の消毒にも、気を使い、塩素系の漂白剤を使うときは、換気に注意してください。

まな板

しっかりこすり洗いした後、熱湯をかけるなどの消毒をし、乾かします。肉魚用と野菜用に分けた方が良いでしょう。

包丁

柄や刃のつけ根部分が汚れやすいのでよく洗います。用途別に分けて使う方が良いでしょう。



ふきん

定期的に殺菌消毒し、日光にあてて乾かします。ひんぱんに取りかえて、常に清潔なものを使いましょう。



さっぽろ学校給食フードリサイクル



「さっぽろ学校給食フードリサイクル」とは、子どもたちの食育や環境教育を推進するために行っている事業です。給食調理時に出る野菜くずや給食の残りをリサイクルセンターに運び、そこで発酵させ「堆肥（たいひ）」を作ります。その堆肥を農家に運び、肥料として野菜作りに活用します。そうして育った野菜を給食で使います。7/11（金）の「レタス入り焼豚チャーハン」はフードリサイクルレタスを使用します！

7月予定献立

月	火	水	木	金
7日 ピリカラチキン丼 味噌汁 ミニトマト	8日 ツイストパン チキングラタン ほうれん草と コーンのサラダ パイン缶詰	9日 ご飯 けんちん汁(醤油味) さばのカレー揚げ しょうが和え	10日 冷やしラーメン (海藻入り) きなこポテト 黄桃缶	11日 <small>フードリサイクル</small> レタス入り 焼豚チャーハン 星のコロッケ フルーツミックス (汁あり)
白飯 鶏肉 生姜 小麦粉 片栗粉 厚揚げ 人参 たけ のこ 玉ねぎ ビーマン オスター ソース トマトソース にんにく/ じゃが芋 塩わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ	鶏肉 玉ねぎ マカロ マッシュ ム 人参 小麦粉 バター 牛 乳 豆乳 スライスチーズ パセリ/ ム ほうれん草 コーン 白ご ま/パイン缶	鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/ さば 生姜 カレー粉 小麦 粉 片栗粉/小松菜 もやし 生姜	ソフトめん ム もやし きゅ ーり 人参 ごま油 白ごま くきわかめ 刻み昆布 から し/フルーツ きな粉/黄桃缶	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ね ぎ コーン 干し椎茸 1/2 ご ま油/星のコロッケ/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶
14日 スタミナ丼 味噌汁 洋なし缶	15日 横割りパンズ イタリアンスープ メンチカツ 鉄入りスライスチーズ りんご	16日 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 いわしのカリカリフライ たたききゅうり	17日 ミートとズッキーニ のパスタ スパイシーポテト ヨーグルト	18日 <small>羊丘給食なし</small> たきこみいなり 北海道産ブリカツ からし和え
白飯 豚肉 ママ 人参 も やし たら 玉ねぎ りんご ウスターソース 生姜 にんにく ト マトソース 片栗粉 ごま油/厚 揚げ 小松菜 白みそ 赤み そ/なし缶	ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人 参 コーン パセリ アルパベツマカ ム/マカロ マッシュ/鉄入 りスライスチーズ/りんご	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人 参 大豆水煮 切干大根 さ やいんげん 干し椎茸 生姜 赤みそ/いわしのカリカリフ ライ ごま油 白ごま	ソフトめん 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マッシュ 刻み にんにく ズッキーニ 小麦粉 カ レー粉 マッシュ トマト缶詰 トマトソース デザイナーズ ウスター ソース 中濃ソース /フルーツ パセリ カレー粉 /ヨーグルト	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき 白ごま あまのり(焼きのり)/北海道産 ブリカツ/ム ほうれん草 もや し からし
21日 海の日 	22日 背割りコッペ チリコンカン 白身魚フライ (ホキ使用) 黄桃缶	23日 カレーライス(鶏) コールスローサラダ	24日 冷やしきつねうどん ごまポテト すいか	25日 終業式 ほうれん草ピラフ ちくわチーズ 詰め揚げ フルーツミックス (汁なし)
	豚肉 いんげんまめ 玉ねぎ 人参 パセリ マッシュ トマト ソース デザイナーズ ウスター ソース カ レー粉/白身魚フライ/黄桃缶	白飯 鶏肉 カレー粉 じゃ が芋 人参 玉ねぎ 刻み りんご 生姜 にんにく グリ ンピース カールウスターソース マ ッシュ/人参 コーン からし	ソフトめん 油揚げ 干し椎 茸 ほうれん草 長ねぎ/フルーツ 白すりごま/すいか	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/ちくわ チーズ 小麦粉 全卵/みかん缶 パ イン缶 黄桃缶 なし缶 なつ みかん缶

- 主な食材を載せています。調味料は一部省略しています。
- 牛乳は毎日つきます。
- ししゃもの内臓や、あさり、しらす干し、ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物全般について、小さなえび、かに、たこが混入している場合があります。アレルギーの方はご注意ください。
- 揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。
- 果物は変更になることもあります。ご了承ください。

 有意義な夏休みに！ 