

給食だより



◆◆◆2020年6月30日発行 札幌市立西岡中学校・羊丘中学校◆◆◆



7月 予定献立(前半)



月	火	水	木	金
<p>お知らせ</p> <p>★海産物の中に稀ですが、小さな蟹やえび等が混入している場合があります。</p> <p>★果物は天候などにより変更になる場合があります。</p>		1日 炊き込みいなり 味噌汁 鮭フライ 胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき 白ごま 海苔 / 芋 玉葱 わかめ / 鮭 パン粉 小麦粉 大豆 菜種油	2日 冷や麦 厚揚げと野菜の 甘辛煮 油揚げ 干し椎茸 ほうれん草 長葱 / 厚揚げ 片栗粉 小麦粉 菜種油 芋 豚肉 生姜 人参 グリンピース	3日 ビビンバ ちくわチーズ揚げ フルーツカクテル 胚芽精米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長葱 生姜 にんにく 菜種油 ごま油 人参 ほうれん草 もやし 白ごま / 竹輪 チーズ 小麦粉 卵 菜種油 / 夏みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 りんごジュース
	6日 ごはん ジンギスカン たたききゅうり	7日 黒コッペパン ベーコンシチュー 白身魚の クラッカー揚げ 大根サラダ	8日 支援なし 味噌かつ丼 けんちん汁 果物(冷凍みかん)	9日 冷やしたぬきうどん バターポテト 果物(パイン缶)
ラム 生姜 にんにく 玉葱 もやし ピーマン きゃべつ 人参 菜種油 りんご / きゅうり ごま油 白ごま	ベーコン 芋 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク / たら 小麦粉 卵 クラッカー 菜種油 / 大根 まぐる水煮 きゅうり 人参 白ごま ごま油	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 ごま油 白ごま / 鶏肉 豆腐 つきこん 大根 ごぼう 長葱 菜種油	あさり かたくちいわし 桜えび 人参 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 卵 菜種油 つと ほうれん草 長葱 干し椎茸 / 芋 バター 牛乳 スキムミルク	胚芽精米 大麦 バター ベーコン えび あさり いかに 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース 菜種油 / 芋 豚肉 玉葱 コーン 人参 グリンピース 脱脂粉乳 小麦粉 パン粉 大豆 白ごま 菜種油 / ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油
13日フードリサイクル レタス入り 焼豚チャーハン えびシュウマイ チンゲン菜スープ	14日 ロールパン 小松菜グラタン あさりのカッパ サラダ 果物(メロン)	15日 ごはん 厚揚げのカレーソース ひじきぎょうざ	16日 ピリカラ 冷しラーメン ベーコンポテト 果物(黄桃缶)	17日 鶏ごぼうごはん 鮭のチーズ焼き 生姜和え
胚芽精米 大麦 菜種油 豚肉 長葱 生姜 にんにく 人参 玉葱 コーン 干し椎茸 フードリサイクルレタス ごま油 / いとよりだいすりみ えび 玉葱 豚脂 パン粉 大豆 小麦粉 菜種油 / ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン	ベーコン 玉葱 小松菜 マカロニ マッシュルーム 菜種油 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 チーズ / ありさり 生姜 小麦粉 片栗粉 菜種油 きゅうり きゃべつ 人参 ごま油 白ごま	厚揚げ 豚肉 人参 玉葱 いんげん 生姜 にんにく 小麦粉 菜種油 / 豚肉 きゃべつ ひじき 豚脂 鶏肉 長葱 でん粉 ごま油 生姜 椎茸 ホタテエキス カキエクス 小麦粉 菜種油	ハム 人参 きゅうり コーン ごま油 ラー油 白すりごま 玉葱 生姜 にんにく / 芋 菜種油 ベーコン 玉葱 パセリ	胚芽精米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ 菜種油 白ごま / 鮭 チーズ パセリ / 小松菜 白菜 生姜

※13日は、札幌市独自の取組の「フードリサイクルのレタス」を使用予定です。



7月予定献立(後半)



月	火	水	木	金
20日 かき揚げ丼 味噌汁 果物(メロン)	21日 ツイストパン ポーク クリームシチュー たらざんざ ビーンズサラダ	22日 あさりごはん かきたま汁 豚肉のごま揚げ	23日  海の日	24日  スポーツの日
えび いか あさり しらす 干し玉葱 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 卵 菜種油 片栗粉 / 厚揚げ 小松菜 たもぎ茸	豚肉 芋 玉葱 人参 パセリ 菜種油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク / たら でん粉 大豆 生姜 にんにく 水飴 ごま油 菜種油 / 金時豆 手亡豆 枝豆 ハム コーン きゃべつ ごま油	胚芽精米 大麦 あさり 生姜 油揚げ 人参 ごぼう 竹の子 干し椎茸 白滝 グリンピース 菜種油 / 卵 豆腐 ほうれん草 長葱 干し椎茸 片栗粉 / 豚肉 生姜 にんにく 白ごま 小麦粉 片栗粉 白ごま 菜種油		
27日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃもピリカ揚げ 磯和え	28日 背割りコッペ コーンポタージュ レバー入り ハンバーグ 和風サラダ	29日 ごはん スूपカレー ほうれん草と コーンのサラダ アイスクリーム	30日 冷や麦 チーズポテト焼き 果物(すいか)	31日 チキンライス さんまスパイス揚げ フルーツミックス
豆腐 豚肉 ピーマン 長葱 人参 竹の子 生姜 にんにく オイスターソース 菜種油 片栗粉 / 子持ちカラフト ししゃも 片栗粉 小麦粉 菜種油 / ほうれん草 もやし 海苔	コーン ベーコン 芋 玉葱 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク / 牛肉 玉葱 b 豚肉 豚レバー でん粉 大豆 / 大根 きゅうり 人参 しらす 菜種油 ごま油 白ごま	鶏肉 にんにく 芋 菜種油 南瓜 いんげん しめじ 玉葱 セロリ りんご 生姜 にんにく トマト / ハム ほうれん草 コーン 白ごま 菜種油	油揚げ 干し椎茸 きゅうり 長葱 / 芋 バター 牛乳 チーズ	胚芽精米 大麦 バター トマトジュース 鶏肉 玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース 菜種油 / さんま 生姜 にんにく 片栗粉 小麦粉 菜種油 / パイン缶 夏みかん缶 黄桃缶 洋梨缶

気をつけよう！水分補給

夏の水分補給は、とても大切なことです。しかし、糖分をたくさん含む飲みものをとり過ぎると、夏バテや生活習慣病の原因にもなります。夏の飲みものについて考えてみましょう。

甘くて口当たりがいいけれど…



糖分をたくさん含む飲み物を多量に飲むと、血糖値が急に上がります。するとすぐに喉が渇き、また飲んでしまうという悪循環に陥り、肥満などの原因になります。

夏バテの原因になる



体の中に入ってきた糖分は、ビタミンB1によってエネルギーに変えられます。糖分がたくさん入ってくると、その分ビタミンB1が消費されます。ビタミンB1不足は夏バテの原因になります。

糖尿病の原因になる



血糖値が上がると、それを下げるためにインスリンというホルモンがたくさん出ます。その結果、体内は低血糖の状態となり、とても疲れやすくなります。このような習慣が続くと糖尿病の原因になります。

