

きゅうしょくだより

夏を元気に過ごすためのポイント

朝ごはんを必ず食べましょう。

- ★1日を元気にスタートするために大切なエネルギー源です。
- ★朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜を食べましょう。

- ★ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- ★夏が旬の野菜やくだものには、体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとりましょう。

- ★のどが渇いたと感じた時には、すでに体の水分は不足しています。
- ★水や麦茶をこまめに飲みましょう。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- ★アイスなどの甘くて冷たい物を取りすぎると、食欲が落ち夏バテの原因にもなります。
- ★冷たい物ばかりではなく、温かい飲み物や料理を取り入れましょう。



めざせ！どさんこフードマスター

7月から「めざせ！どさんこフードマスター」をテーマに、北海道の食材や1日に必要な野菜の量などについて学ぶ取組を行います。第1回目の7月は「しか肉」について学び、しか肉の Pasta ミートソースを給食で味わいます。

めざせ！どさんこフードマスター

1日に食べたい やさいの量 350グラム

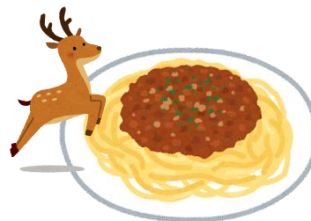
1. よくかんで たべよう！
たくさん かんで たべすばを おぼつ！ あごが つよく なるよ！

2. めんのしるは のこそう！
しるを のこして げんじん！

3. いろいろな たべものに チャレンジ しよう！
にがてなものも ひとくち たべよう！

指導には、資料やシール、動画などを活用します。

いただきます！





7月 よていこんだて



月	火	水	木	金
		1	2	3
		ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし	ひやむぎ ごまポテト メロン	こまつなピラフ こうや豆腐のフライ フルーツミックス
		白飯/豆腐・豚ひき肉・しょうが・にんにく・サラダ油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・赤みそ・しょうゆ・きび砂糖・酒・ごま油・トウバンジャン・片栗粉/カラフトししゃも(子持ち)・酒・小麦粉・片栗粉・なたね油・しょうゆ・きび砂糖・みりん・酢/ほうれん草・白菜・糸かつお・しょうゆ	ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・しょうゆ・きび砂糖・酒・つと・きゅうり・長ねぎ・みりん・酢・削り節・昆布/じゃがいも・なたね油・白すりごま・きび砂糖・塩/メロン	胚芽精米・大麦・バター・塩・白ワイン・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・サラダ油・黒こしょう・小松菜・しょうゆ/高野豆腐・しょうゆ・きび砂糖・酒・みりん・カレー粉・塩・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま・なたね油/みかん缶詰・パン缶詰・黄桃缶詰・梨缶詰
6	7	8	9	10
ごはん さつまじる シュウマイフリッター しょうががあえ	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	ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす	しかにくのミートソース にんじんとコーンのサラダ	レタスいり やきふたチャーハン しろはなまめコロッケ パイ
白飯/鶏肉・酒・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・赤みそ・白みそ・削り節・昆布/ポークシュウマイ・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳・なたね油/小松菜・もやし・しょうが・しょうゆ・酒	コッペパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/ほうれん草・もやし・ホールコーン・にんじん・しょうゆ・きび砂糖・酢・赤みそ・酒・トウバンジャン・白すりごま/冷凍みかん	白飯/ベーコン・小松菜・春雨・ホールコーン・しょうゆ・塩・黒こしょう・酒・鶏がらスープ・昆布・削り節/ひじき春巻き・なたね油・なす・なたね油・豚ひき肉・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・しょうが・にんにく・サラダ油・赤みそ・きび砂糖・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉・トウバンジャン	ソフトパスタ・豚ひき肉・鹿ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・塩・黒こしょう・赤ワイン・オールのライス・ナツメグ・鶏がらスープ/ハム・にんじん・きゅうり・ホールコーン・しょうゆ・酢・きび砂糖・サラダ油	胚芽精米・大麦・しょうゆ・酒・サラダ油・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・みりん・にんじん・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・レタス・ごま油・塩・黒こしょう/白花豆コロッケ・なたね油/パン缶詰
13	14	15	16	17
カレーライス こまつなと ベーコンのサラダ	よこわりバンズ ポテトスープ たらフライ ミニトマト アイスクリーム	みそかつどん みそしる ただききゅうり	ひやしきつねうどん フレンチポテト おうとう 6年生 修学旅行	ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス 6年生 修学旅行
白飯・豚肉・赤ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・しょうゆ・塩・オールのライス・ナツメグ・鶏がらスープ/ベーコン・小松菜・もやし・しょうゆ・酢・サラダ油・きび砂糖・白ごま	横割バンズ/ベーコン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・パセリ・しょうゆ・塩・黒こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら/釧路産たらフライ・なたね油・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・からし・赤ワイン/ミニトマト/アイスクリーム	白飯・豚肉・塩・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・なたね油・赤みそ・しょうゆ・きび砂糖・酒・みりん・ごま油・白すりごま/大根・にんじん・ごぼう・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/きゅうり・塩・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・白ごま	ソフトめん・油揚げ・干しいたけ・しょうゆ・きび砂糖・酒・みりん・ほうれん草・長ねぎ・酢・一味唐辛子・削り節・昆布/じゃがいも・なたね油・塩・黒こしょう/黄桃缶詰	胚芽精米・大麦・バター・塩・白ワイン・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・サラダ油・黒こしょう・ほうれん草・しょうゆ/チキンナゲット・なたね油/みかん缶詰・パン缶詰・黄桃缶詰・梨缶詰
20	21	22	23	24
海の日	せわりコッペパン キャロットポタージュ セルドック(ウィンナー) パイ	スタミナどん みそしる れいとうみかん	ピリカラひやしラーメン きなこポテト すいか	ひじきごはん みそしる メンチカツ
	背割コッペパン/ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/チキンウィンナー・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・からし・赤ワイン/パン缶詰	白飯・豚肉・メンマ・にんじん・サラダ油・もやし・にら・しょうゆ・みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・しょうが・にんにく・トウバンジャン・片栗粉・ごま油・白ごま/大根・油揚げ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/冷凍みかん	ソフトラーメン・ハム・にんじん・きゅうり・ホールコーン・ごま油・ラー油・白すりごま・しょうゆ・きび砂糖・赤みそ・酒・玉ねぎ・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ウスターソース・酢・削り節・昆布/じゃがいも・なたね油・きな粉・きび砂糖・塩/すいか	胚芽精米・大麦・酒・塩・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・にんじん・グリーンピース・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・みりん/高野豆腐・小松菜・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/メンチカツ・なたね油

- 牛乳は毎日つきます。
- 予算や青果物の流通の関係等で、果物や使用食材が変更になることがあります。
- ししゃも、わかめ、あさり、のり等の海産物には、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。少量でもアレルギー症状を発症する恐れのある場合はお気を付けください。
- 給食では、揚げ油を数回使いまわします。ご承知おきください。