

きゅうしょくだより

令和7年6月30日
札幌市立大谷地東小学校

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。



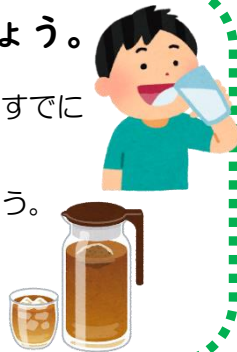
夏野菜を食べましょう。

- ★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過ぎると、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。



フードリサイクル作物を使用します。

7月17日（木）の「レタス入り焼豚チャーハン」にフードリサイクル作物のレタスを使用します。フードリサイクルとは、学校給食の食べ残しや調理くずなどの生ごみをたい肥化し、そのたい肥を利用して栽培した作物を給食の食材にする取組です。12月には、フードリサイクル作物のたまねぎも使用する予定です。



7月からは、「めざせ！どさんこフードマスター」をテーマに地場産物の指導を行います。7月はしか肉について学びます。





7月 よていこんだて



月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	カレーライス こまつなとしめじのサラダ	ひやしラーメン あつあげと さつまいものあまに ようなしかんづめ	いりこなめし みそしる メンチカツ	カオ・ラートナー・ガイ チンゲンサイのスープ パインかんづめ
	白飯・鶏肉・塩・黒こしょう・カレー粉・白ワイン・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・カレールウ・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・しょうゆ・赤ワイン・オールスパイス・鶏がらスープ/ハム・小松菜・ホールコーン・ぶなしめじ・しょうゆ・みりん・白ごま・サラダ油・きび砂糖・酢・黒こしょう	ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・ホールコーン・にんじん・ごま油・白ごま・しょうゆ・きび砂糖・酒・みりん・酢・からし・削り節・昆布/厚揚げ・なたね油・さつまいも・きび砂糖・しょうゆ・酒・片栗粉/洋なし缶詰	胚芽精米・大麦・酒・しらす干し・白ごま・葉大根・塩/豆腐・塩わかめ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/メンチカツ・なたね油	白飯・鶏肉・しょうゆ・酒・白こしょう・小麦粉・片栗粉・なたね油・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こねぎ・サラダ油・ナンブラー・オイスターソース・きび砂糖・みりん・一味唐辛子・コーンスターチ・鶏がらスープ/ベーコン・チンゲン菜・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・削り節・昆布/パイン缶詰
7	8	9	10	11
コッペパン ベーコンシチュー コールスローサラダ おうとうかんづめ	とりてんどん みそしる いそあえ	パスタミートソース こまつなと ベーコンのサラダ つぶつぶレモンゼリー	ひじきごはん みそしる さわらのごまフライ	ごはん とうふのカレーソース あげえびシュウマイ たたききゅうり
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/キャベツ・にんじん・ホールコーン・酢・サラダ油・上白糖・塩・白こしょう・からし/黄桃缶詰	白飯・鶏肉・酒・しょうゆ・しょうが・にんにく・塩・白こしょう・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・なたね油・きび砂糖・みりん・昆布・削り節/じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/小松菜・もやし・もみのり・しょうゆ	ソフトパスタ・豚ひき肉・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・パセリ・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・オールスパイス・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/つぶつぶレモンゼリー	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/凍り豆腐・小松菜・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/さわら・塩・黒こしょう・酒・小麦粉・卵・パン粉・白ごま・なたね油	白飯/豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・グリーンピース・りんご・サラダ油・小麦粉・カレー粉・しょうゆ・ケチャップ・中濃ソース・赤ワイン・塩・鶏がらスープ/えびシュウマイ・なたね油/きゅうり・塩・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・白ごま
14	15	16	17	18
よこわりパンズ ポテトスー しろみざかなフライ りんごかんづめ	しかにくのキーマカレー もやしのごまサラダ	ひやしたぬきうどん (えびいり) バターポテ れいとうみかん	レタスいり やきぶたチャーハン しろはなまめコロッケ おうとうかんづめ	ごはん ぶたじる いわしのカリカリフライ ごまあえ
横割パンズ/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/真だら・酒・塩・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・なたね油・中濃ソース/りんご缶詰	白飯・鹿ひき肉・豚ひき肉・赤ワイン・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・ホールトマト・ケチャップ・しょうゆ・塩・黒こしょう・オールスパイス・ナツメグ/もやし・ほうれん草・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	ソフトめん・あさり・えび・にんじん・しゅんぎく・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・なたね油・つと・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・しょうゆ・きび砂糖・酒・みりん・酢・削り節・昆布/じゃがいも・バター・上白糖・牛乳・スキムミルク・塩/冷凍みかん	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/黄桃缶詰	白飯/豚肉・酒・豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・サラダ油・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/いわしのカリカリフライ・なたね油/ほうれん草・白菜・白すりごま・しょうゆ・きび砂糖
21	22	23	24	25
海の日	ごはん スンドゥブチゲ ひじきはるまき しょうがあえ	ピリカラひやしラーメン きなこポテト すいか	ほうれんそうピラフ ウィンナーソテー フルーツミックス	スタミナどん みそしる ミニトマト
	白飯/豆腐・豚肉・酒・しょうが・にんにく・トウバンジャン・サラダ油・しょうゆ・塩・赤みそ・ごま油・あさり・にんじん・玉ねぎ・えきたけ・にら・鳥がら・昆布・煮干し/ひじき春巻き・なたね油/小松菜・もやし・しょうが・しょうゆ・酒	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・きなこ・きび砂糖・塩/すいか	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/チキンウィンナー・ケチャップ・中濃ソース・赤ワイン・きび砂糖/みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・梨缶詰	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/キャベツ・油揚げ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/ミニトマト

- 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。