

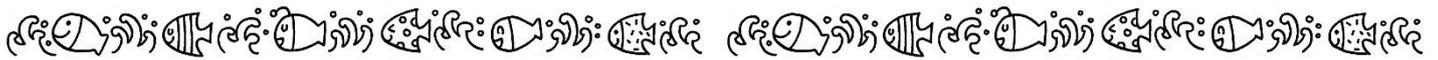


給食だより

札幌市立栄町中学校

札幌市立栄南中学校

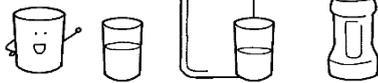
2022年7月



いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料	乳酸菌飲料	果汁入り飲料
約56g	約55g	約53g
1	2	3
スポーツ飲料	麦茶	
約31g	0g	
4	5	

おっぴ

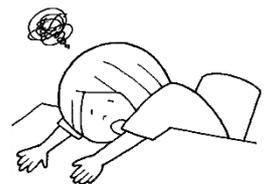
甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



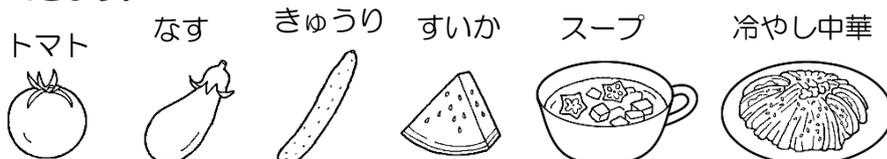
気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



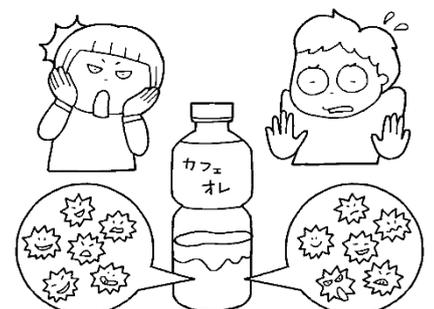
飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。



飲み残しのペットボトルに注意！

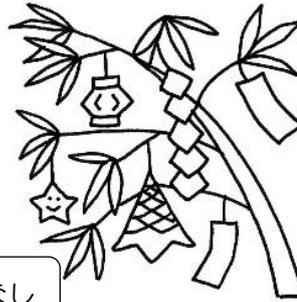
ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



☆牛乳は毎日 200ml つきます。

☆献立は諸事情によって変更になる場合があります。

☆あさり、しらす、わかめなどの海産物には、小さなえびやかきが混ざっている場合があります



栄南中給食なし

1日
ソフトフランス
いちごジャム

ポテトスープ
鯖のオートミールフライ
小松菜サラダ

769kcal・326mg

◆パスタ コシコシじゃが芋 人参 玉ねぎ バレオ 醤油 塩 ヨヨロ 白ワイン 鶏がらスープ 鶏がら
◆鯖 酒 塩 ヨヨロ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 菜種油
◆オリーブ 春雨 ヒジキ 醤油 きび砂糖 小松菜 酢 マ油 からし

4日
ビビンバ
かぼちゃコロッケ
フルーツ白玉

867kcal・390mg

◆胚芽米 大麦 加ゆみ米 酒 醤油 豚肉 焼き豆腐 ママ 長ねぎ 生姜 ニンニク 菜種油 きび砂糖 みりん マ油 豆板醤 人参 ほうれん草 マヨ 白 マ酢 唐辛子
◆かぼちゃ コロッケ 菜種油
◆ミカ缶 バイ缶 黄桃缶 梨缶 夏ミカ缶 白玉もち 上白糖 白ワイン

5日
ピリカラ
冷やしラーメン
アメリカンドッグ
ミニトマト

750kcal・600mg

◆ソファマシ オリーブ 人参 キウリ コーン マ油 ラー油 白すりマ 醤油 きび砂糖 味噌 酒 玉ねぎ 生姜 ニンニク 豆板醤 ウタマオ 酢 削節(むろ) 昆布
◆ホウキウイナ 小麦粉 バター グラハグ - 卵 きび砂糖 牛乳 塩 菜種油



6日
ラム肉のピラフ
ハムシ・タヴァ
小松菜ケーキ

818kcal・451mg

◆胚芽米 大麦 加ゆみ米 バター 白ワイン 塩 加粉 羊肉 ニンニク ヨヨロ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 菜種油
◆ウチ 塩 ヨヨロ パン粉 ナツメグ ニンニク 牛乳 白ワイン 小麦粉 でん粉 菜種油
◆小松菜 小麦粉 ナツメグ ナツメグ ナツメグ - 卵 きび砂糖 牛乳 バター スキムミルク



7日
根菜のスーフカレー
あさりのスパゲティ
サラダ
ハスカップゼリー

770kcal・299mg

◆白飯 豚肉 赤ワイン ニンニク 塩 ヨヨロ じゃが芋 菜種油 ママ 人参 大根 玉ねぎ 切りリッパ 生姜 タイマト 醤油 加粉 卵 バター オリーブ 鶏がら 煮干し 昆布
◆アサリ 生姜 醤油 きび砂糖 酒 スパゲティ キウリ 人参 酢 菜種油 味噌 マ油 白マ

8日
黒コッペパン
小松菜のグラタン
チキンナゲット
コールスローサラダ

838kcal・568mg

◆パスタ コシコシ 玉ねぎ 小松菜 ママ マッシュルーム 菜種油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク 塩 ヨヨロ 白ワイン 鶏がらスープ パン粉 ナツメグ
◆鉄腕ナゲット 菜種油
◆キャベツ 人参 コーン 酢 菜種油 上白糖 塩 ヨヨロ からし

11日
ソースカツ丼
味噌汁
(小松菜・厚揚げ)
アップルゼリー

795kcal・412mg

◆白飯 鶏肉 ヨヨロ 酒 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 キャベツ ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし
◆厚揚げ 小松菜 味噌 削節(むろ) 昆布
◆アップルゼリー 上白糖 粉寒天



12日
ゆであげシーフード
トマトソース
スパイシーポテト
アイスクリーム

783kcal・347mg

◆乾パスタ オリーブ 油 菜種油 バター パスタ コシコシ 玉ねぎ 人参 切りニンニク 小麦粉 加粉 ケチャップ トマトピューレ ホールトマト ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 ヨヨロ カルパチオ 赤ワイン 鶏がらスープ
◆フレッシュ 菜種油 バレオ 塩 ヨヨロ 加粉 卵 バター ナツメグ



13日
五目ごはん
味噌汁
(じゃが芋・玉ねぎ)
さんまのごまフライ

795kcal・472mg

◆胚芽米 大麦 加ゆみ米 酒 塩 昆布 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ママ ママ ヒジキ 干椎茸 グリンピース 菜種油 醤油 きび砂糖 みりん
◆じゃが芋 玉ねぎ カマ 味噌 削節(むろ) 昆布
◆サマ 醤油 酒 生姜 小麦粉 卵 白マ 黒マ パン粉 菜種油



14日
タコライス
ワカメスープ
切干大根のサラダ

795kcal・368mg

◆白飯 豚肉 大豆水煮 赤ワイン 玉ねぎ 人参 生姜 ニンニク コーン レタス 菜種油 小麦粉 加粉 ウスターソース 中濃ソース ホールトマト ケチャップ 醤油 塩 ヨヨロ オリーブ バター 卵
◆ワカメ 豆腐 干椎茸 長ねぎ 醤油 酒 塩 白マ ママ マ油 削節(むろ) 宗田 昆布
◆マゴロ水煮 切干大根 人参 ママ キウリ 白マ 味噌 醤油 酢 きび砂糖 マ油 からし

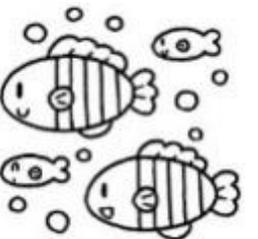
15日
ロールパン
ベーコンシチュー
白身魚のハーブ焼き
ココロサラダ

888kcal・605mg

◆パスタ コシコシ じゃが芋 玉ねぎ 人参 バレオ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 塩 ヨヨロ 白ワイン 鶏がらスープ
◆真ダマ ニンニク 白ワイン 塩 ヨヨロ パン粉 ナツメグ バレオ バジル オリーブ 油
◆オリーブ 高野豆腐 きび砂糖 醤油 酒 みりん 人参 キウリ コーン 酢 塩 ヨヨロ 白マ

18日
海の日

摂取E補給 - 加ゆみ



19日
冷やしきつねうどん
大学芋
すいか

783kcal・383mg

◆ソフトめん 油揚げ 干椎茸 醤油 きび砂糖 酒 みりん ほうれん草 長ねぎ 酢 唐辛子 削節(むろ) 宗田 昆布
◆さつま芋 菜種油 水あめ 黒砂糖 醤油 酢 黒マ



20日
シーフードピラフ
ハムとコーンの
フリッター
フルーツミックス

752kcal・352mg

◆胚芽米 大麦 加ゆみ米 バター 白ワイン 塩 パスタ コシコシ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パレオ 菜種油 ヨヨロ
◆オリーブ コーン 玉ねぎ 小麦粉 バター ナツメグ - 牛乳 卵 きび砂糖 塩 菜種油
◆ミカ缶 バイ缶 黄桃缶 梨缶 夏ミカ缶 上白糖

21日
ごはん
豆腐のオイスターソース煮
道産にしんフライ
たたききゅうり

844kcal・444mg

◆豆腐 豚肉 酒 ビーマン 長ねぎ 人参 ママ 生姜 ニンニク 菜種油 醤油 きび砂糖 オイスターソース ヨヨロ でん粉 鶏がらスープ
◆道産にしんフライ 菜種油
◆キウリ 塩 醤油 きび砂糖 マ油 白マ

22日
チーズバーガー
キャロットポタージュ
小松菜とコーンの
サラダ

896kcal・811mg

◆横割パスタ パン粉 入りパスタ 菜種油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし Fe 55%
◆パスタ コシコシ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 バレオ 小麦粉 バター 菜種油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 塩 ヨヨロ 白ワイン 鶏がらスープ
◆オリーブ 小松菜 コーン 白マ 菜種油 きび砂糖 酢 醤油 ヨヨロ