



ランチタイム

Lunch Time

令和6年（2024年）6月24日発行

給食だより【7月号】

札幌市立栄南中学校

札幌市立栄町中学校



生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

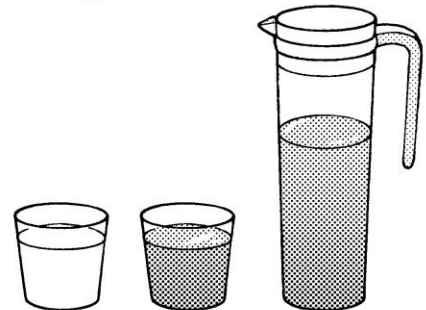
暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



節電・節水しよう

電気や水を無駄にしないために、一人ひとりがエネルギーや環境問題に関心をもって、身近なところから行動することが大切です。

冷蔵庫のドアの開け閉めを少なくする、早起き早寝を心がけて照明を使う時間を少なくする、食器を洗う時や歯をみがく時などに水を出しっ放しにしないなど、自分でできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

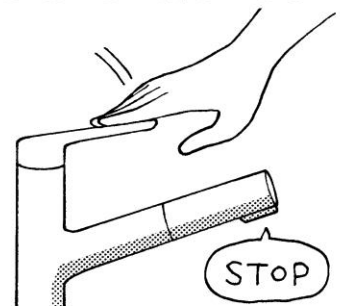
●冷蔵庫の開け閉めを
少なく



●早起き早寝をする



●水を出しっ放しにしない



7月 予定こんだて

栄南中

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
ご飯 さつまい 揚げいわしハンバーグ からし和え	背割コッペパン ベーコンシチュー 焼フランク (フリッス) あさりのスパゲティサラダ	ご飯 厚揚げのカレーソース (豚ひき肉入り) ひじき春巻 ミニトマト	ミートとズッキーニの Pasta フレンチポテト	レタス入りの焼豚チャーハン 南瓜コロケ もやしのカレー和え
白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ/いわしハンバーグ、揚げ油/ハム、ほうれんそう、もやし	背割コッペパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/ポークウインナー、玉ねぎ、チリパウダー、からし/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、にんじん、ごま油、ごま	白飯/厚揚げ、豚肉、豚レバーチップ、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、カレールウ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、鶏がらスープ/ひじき春巻、揚げ油/ミニトマト	ソフトパスタ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、ズッキーニ、揚げ油、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマト缶詰、トマトピューレ、デミグラスソース、赤ワイン、鶏がらスープ/フレンチポテト、揚げ油、食塩	米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、レタス、ごま油/かぼちゃコロケ、揚げ油/もやし、緑豆はるさめ、きゅうり、にんじん、カレー粉、ごま油
8日	9日	10日	11日	12日
ご飯 シンギスカン ししゃものから揚げ ミニトマト	ロールパン ミートパスタグラタン ほうれん草としめじのサラダ パイン缶詰	豚すき丼 味噌汁 冷凍みかん	冷やしたぬきうどん (えび入り) ごまだんご 黄桃缶詰	ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス
白飯/羊肉、もやし、ピーマン、キャベツ、にんじん、じゃがいも、揚げ油、玉ねぎ、りんご、きび砂糖、ケチャップ、ウスターソース/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、かたくり粉、揚げ油/ミニトマト	ロールパン/マカロニ、豚肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、小麦粉、バター、油、チーズ、トマト缶詰、中濃ソース、赤ワイン、鶏がらスープ、ミックスチーズ、粉チーズ、パン粉/ハム、ほうれんそう、ホールコーン、ぶなしめじ、白ごま/パイン缶詰	白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、ほうれんそう/厚揚げ、こまつな/冷凍みかん	ソフトめん、あさり、えび、かたくちいわし煮干し、さくらえび素干し、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、全卵、揚げ油、つと、ほうれんそう、長ねぎ/白玉もち、黒すりごま、きび砂糖、食塩/黄桃缶詰	米、おおむぎ、バター、白ワイン、ペーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、油、ほうれんそう/チキンナゲット、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖
15日	16日	17日	18日	19日
海の日 	黒コッペパン チリコンカン コーンフライ 温州みかんゼリー	ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル 7組校外学習	ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか	パエリア チーズフォンデュ フルーツカクテル
	黒コッペパン/豚肉、いんげんまめ、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、ケチャップ、デミグラスソース、カレー粉、チリパウダー、パプリカ、オールスパイス、ナツメグ、鶏がらスープ/コーンフライ、揚げ油/温州みかんゼリー	白飯/豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、かたくり粉、鶏がらスープ/えびシュウマイ、揚げ油/ハム、ほうれんそう、もやし、にんじん、唐辛子、ごま油、トウバンジャン、白ごま	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、玉ねぎ、しょうが、にんにく、トウバンジャン/フレンチポテト、揚げ油、きな粉、きび砂糖、食塩/すいか	米、大麦、サフラン、鶏肉、むきえび、あさり、いか、白ワイン、玉ねぎ、にんじん、トマト缶詰、赤ピーマン、ピーマン、にんにく/チーズフォンデュコロケ、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、りんごジュース、白ワイン
22日	23日	24日	25日	7月23日(火) リザーブ給食 「たらフライ+ケチャップカレー」か「鶏肉の竜田揚げ+甘酢だれ」のどちらか1つを選びます。 この夏、パリ2024オリンピックが行われますが、トップアスリートは、筋肉をたくさん使うトレーニングを行う際に、筋肉の材料となる食材(たんぱく質)を多くとります。みなさんもりザーブ給食で「たんぱく質」をしっかりとりましょう！
キーマカレー 切り干し大根のサラダ	リザーブ給食 横割パンズパン コーンシチュー 「釧路産たらフライ」 「ケチャップカレー」 「鶏肉の竜田揚げ」 「甘酢だれ」 フルーツミックス	とりめし レバー入りメンチカツ 磯和え	終業式 	
白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、レーズン、小麦粉、カレー粉、トマト缶詰/切り干し大根、まぐろ水煮、にんじん、もやし、きゅうり、白ごま、ごま油	横割パンズパン/ホールコーン、クリームコーン、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、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、白ワイン、鶏がらスープ/たらフライ、揚げ油/ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、きび砂糖/鶏肉、片栗粉、小麦粉、揚げ油/醤油、きび砂糖、片栗粉、こねぎ/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰	米、おおむぎ、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/レバー入りメンチカツ、揚げ油/こまつな、もやし、切り干し		

※牛乳は毎日200mlつきます。
 ※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。
 ※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。
 ※主な使用食材を記載しています。アレルギー等の確認で詳細な資料が必要な場合は学級担任までお知らせください。

＜フードリサイクルレタスが登場します＞
 「さっぽろ学校給食フードリサイクル」は、給食調理時に出た野菜の切りくずや残食などの生ごみをたい肥化し、そのたい肥を利用した作物を給食の食材にする取組です。
 このフードリサイクルのしくみで栽培されたレタスが、7月5日(金)の「レタス入り焼豚チャーハン」に入っています！
