



給食だより

札幌市立栄西小学校 令和8年(2026年)8月21日発行

意識して水分補給しましょう!

いよいよ2学期が始まります。まだ暑い中での学校生活となりそうですが、体調管理に欠かせないのは水分補給。子どもは1日に2リットルほどの水分が必要です。人間の体の約60%は水分で、5%失うと脱水症状や熱中症などの症状があらわれます。夏は体の水分が汗となって排出されやすいので意識してこまめに水分補給するようにしましょう。また、飲み物だけではなく、食品からも「食べる」水分補給を活用すると無理なく摂取できそうです。下記の水分補給法を参考にしてみてください。

水分の補給法

●3回の食事から水分をとる

水分の補給は飲み物からだけではありません。ごはんは半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からも補給できます。1日3回の食事をしっかり食べることも、じつは大切な水分補給法なのです。

●野菜や果物から水分をとる

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物は特に水分が豊富で、汗で失われるミネラル(カルシウムや鉄分)やビタミンの補給にも役立ちます。

●のどがかわく前に飲む

「のどがかわいた」と感じた時には、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むことがポイントです。

●適温は5～15℃

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5～15℃だそうです。冷やし過ぎは体によくありません。水筒の氷の入れすぎに気を付けましょう。また炎天下に飲み物を放置すると細菌が繁殖して食中毒の原因になります。保管場所にも気を付けましょう。

●一度にたくさん飲まない

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯くらいを一口ずつゆっくり飲むようにしましょう。



●ジュースや炭酸飲料はNG

ふだんは水か麦茶で

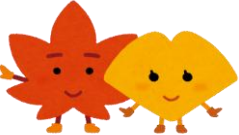
糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲み過ぎは太り過ぎにもつながります。ふだんは水やカフェインのない麦茶が水分補給には適しています。運動時など、急に汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクも上手に活用すると効果的です。



8月のよていにとんで

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
パスタミートソース あおのりポテト	わかめごはん みそしる (こうやとうふ・こまつな) レバーいりメンチカツ	なつやさいカレー れいとうみかん	くろコッペパン ワンタンスープ チキンナゲット とうもろこし	ごはん けんちんじる ホッケフライ のりのつくだに
ソフト/ス/豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム 切り こんにゃく サラダ油 バター 小麦粉 チョップ トマトピューレ トマト缶詰 デミグラスソース 鶏がらスープ/ルソフ ティ加工) なたね油 青のり	米 おおむぎ 炊き込みわかめ 白ごま/凍り豆腐 こまつな みそ むろあじ 昆布/パ入りマカツ (加工) なたね油	白飯/豚肉 たまねぎ 西洋かぼちゃ にんじん なす さやいんげん ぶなしめじ 切り りんご しょうが にんにく 小麦粉 サラダ油 カレー粉 トマト缶詰 チョップ 鶏がらスープ/冷凍みかん	黒コッペパン/ワカメ皮 豚肉 ほうれんそう もやし マネ長ねぎ しょうが にんにく サラダ油 鳥がら 豚骨 昆布 煮干し/鉄腕丼ナゲット (加工) なたね油/とうもろこし	白飯/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 むろあじ 昆布/ホッカイ (加工) なたね油/もみのり ひじき 水あめ

9月のよていにन्दて

月 8月31日	火 9月1日	水 2日	木 3日	金 4日
ひやしラーメン きなこポテト ようなしかん	ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー	ぶたミックスどん みそしる (だいこん・あぶらあげ) たたききゅうり	かくしよく レタスいりミネストローネ しろみざかなのハーブフライ いちごジャム	ごはん さつまじる やさいはるまき おかかふりかけ
ワトラー/ム/ム もやし きゅうり にんじん ごま油 白ごまむき くきわかめ 刻み昆布 むろあじ 昆布/じゃがいも なたね油 きな粉/なし 缶詰	米 おおむぎ バター ベーコン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく 糸こんにゃく サラダ油/いわしの加加アライ(加工) なたね油/つぶつぶレゼリー(加工)	白飯/豚肉 しょうが 厚揚げ かたくり粉 小麦粉 なたね油 たまねぎ だけのこ にんじん ビーマス サラダ油 白ごま/だいこん 油揚げ みそ むろあじ 昆布/きゅうり ごま油 白ごま	角食/ベーコン じゃがいも にんじん いりマヨネーズ トマト缶詰 鶏からスープ 鳥がら/真だら切り身 バター バジル 小麦粉 全卵 パン粉 チーズ なたね油/いちごジャム(加工)	白飯/豚肉 さつままい 豆腐 板こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 みそ むろあじ 宗田 昆布/野菜春巻(加工) なたね油/しろす干し 糸かつお 切りのり 青のり 白ごま
7日	8日	9日	10日	11日
ひやむぎ かぼちゃのてんぷら おうとうかん	やきぶたチャーハン こうやとうふのフライ なし	ビビンパプ だいずフレックのすましじる ブルーベリーゼリー	くろコッペパン あさりのチャウダー だいこんサラダ パインかんづめ	ごはん ぶたじる ひじき入りきょうざ ごまあえ
ワト冷麦/油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ むろあじ 昆布/西洋かぼちゃ 小麦粉 全卵 なたね油 揚げ油/黄桃缶詰	米 おおむぎ 豚肉もも 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ 糸こんにゃく 干しいたけ グリンピース サラダ油 ごま油/凍り豆腐 小麦粉 白すりごま 全卵 パン粉 白ごま なたね油/なし	白飯/豚ひき肉 焼き豆腐 ムマ サラダ油 トマトソース にんじん ほうれんそう もやし 白ごま 長ねぎ しょうが にんにく ごま油/大豆の華ルク 豆腐(木綿) ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ かたくり粉 むろあじ 宗田 昆布/ブルーベリーゼリー(加工)	黒コッペパン/あさり ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん バター 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スライスチーズ 鶏がらスープ/だいこん まぐろ水煮 きゅうり にんじん 白ごま ごま油/パン缶詰	白飯/豚肉 豆腐 じゃがいも 板こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが サラダ油 みそ むろあじ 宗田 昆布/ひじき入りきょうざ(加工) なたね油/ごまつな ほうさい 白すりごま
14日	15日	16日	17日	18日
にくうどん ごまだんご ブルー	ごもくごはん みそしる (とうふ・なめこ) サバのこうみあげ	キーマカレー こまつなとコーンのサラダ	せわりコッペ かぼちゃのポタージュ ウインナー おうとうかん	ごはん とうふのオイスターソースに ししゃものピリカラあげ いそあえ
ワトめん/豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎだけ むろあじ 昆布/白玉もち 黒すりごま/アレルギー	米 おおむぎ 鶏肉 油揚げ しらたき にんじん ごぼう だけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース サラダ油/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ むろあじ 昆布/さば切り身 しょうが にんにく かたくり粉 小麦粉 なたね油	白飯/豚ひき肉 たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく 大豆水煮 バター レーズン カレー粉 サラダ油 小麦粉 トマト缶詰 チョップ/こまつな 糸こんにゃく 白ごま サラダ油	コッペパン/ベーコン 西洋かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スライスチーズ 白ウインナー 鶏がらスープ/チキンソテー チョップ/きり砂糖/黄桃缶詰	白飯/豆腐 豚肉もも ビーマス たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 オイスターソース/かたくり粉/かたくり粉(子持ち) かたくり粉 小麦粉 なたね油 トマトソース/ほうれんそう もやし 切りのり
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	エスカロップ ナムル	ごはん けんちんじる さんまのかばやき からしあえ
			米 おおむぎ バター だけのこ バター 豚肉もも 全卵 パン粉 なたね油 たまねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 チョップ トマト缶詰 レーズン 鶏がらスープ 小麦粉/ほうれんそう もやし にんじん ごま油 白ごま	白飯/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 みそ むろあじ 宗田 昆布/さんま 小麦粉 なたね油 しょうが 白ごま かたくり粉/焼き竹輪 ほうれんそう もやし
28日	29日	30日	10月1日	2日
しょうゆラーメン フレンチポテト パインかんづめ	コーンピラフ ほっけのごまフライ こまつなサラダ	わふうそぼろごはん みそしる (だいこん・あぶらあげ) あげえびシュウマイ	開校記念日 	ごはん マーボーどうふ ひじきはるまき おひたし
ワトラー/ム/ 豚肉もも ムマ しょうが にんにく サラダ油 つと もやし たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう くきわかめ 鳥がら 豚骨 昆布/じゃがいも なたね油/パン缶詰	米 おおむぎ バター ベーコン たまねぎ にんじん 糸こんにゃく マッシュルーム バター サラダ油/ほっけ 小麦粉 全卵 パン粉 白ごま なたね油/ム(0-ス) 緑豆 はるまき ひじき こまつな 醤油 穀物酢 きび砂糖 ごま油 からし	白飯/鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが サラダ油 ごぼう にんじん みそ/だいこん 油揚げ みそ むろあじ 昆布/えびシュウマイ(加工) なたね油		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 みそ ごま油 トマトソース/かたくり粉/ひじき春巻(加工) なたね油/こまつな もやし 糸かつお

加工食品に含まれるアレルギー物質(特定原材料28品目)

・8月24日フレンチポテト(無し)・25日レバー入りメンチカツ(牛肉・豚肉・大豆・小麦)・27日チキンナゲット(小麦・大豆・鶏肉)・28日ほっけフライ(小麦・大豆)・9月1日いわしのカリカリフライ(無し)・1日つぶつぶレモンゼリー(無し)・3日いちごジャム(無し)・4日野菜春巻(豚肉・大豆・小麦)・9日ブルーベリーゼリー(無し)・11日ひじききょうざ(豚肉・鶏肉・ごま・大豆・小麦)・17日ウインナー(鶏肉・豚肉)・30日えびしゅうまい(えび・豚肉・小麦・大豆・鶏肉)・10月2日ひじき春巻(豚肉・ごま・大豆・小麦)

○牛乳は毎日つきます。
○食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますのでご了承ください。
○給食だよりには献立の主な材料を載せてあります。もっと詳しい材料を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。