

7月 給食たより

令和2年（2020年）6月30日

札幌市立平岡公園小学校

札幌市立三里塚小学校

夏の健康づくりに夏野菜

夏は、暑さで体調をくずしがちです。夏の太陽をたくさん浴びた旬の野菜は、体の調子を整えて病気に負けない体をつくってくれます。

ピーマン



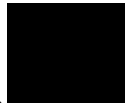
ビタミンやカロテンが豊富です。体の抵抗力を高め、疲労を回復してくれます。

なす



油との相性がよく、炒めたり揚げたりすることでエネルギーの補給になる野菜です。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富でうまみ成分も多い野菜です。

枝豆



豆と野菜の栄養をかねそなえています。

きゅうり



体の熱をとってくれるので、暑い夏に役立ちます。



朝食で元気に

朝食は1日の活動のもとになります。朝食は栄養を補給するだけではなく食べ物を見る、噛んで食べる、胃に食べ物が送られるなどの一連の動作で体が目覚めます。

朝食の役割～3つのスイッチ

脳にエネルギーが補給される「頭のスイッチ」



体温が上がり体が活発になる「体のスイッチ」



陽が刺激されて働きがよくなる「おなかのスイッチ」



栄養のバランスが大切です。①～④をそろえましょう！



①主食

ごはん、パン、めん類など



②主菜

魚料理、肉料理、卵料理など



③副菜

野菜、果物など



④汁物

みそ汁、スープ、牛乳など



今月の給食よい

7日レタス入り焼豚チャーハン



20日ミートとズッキーニのパスタ

きよたやさい

札幌学校給食フードリサイクルの「レタス」を使用します。フードリサイクルとは、学校給食から出た野菜くずや食べ残しを堆肥化し、その堆肥を使って栽培した野菜を学校給食に取り入れるという札幌市独自の取組です。

清田産ズッキーニを使ったパスタです。ズッキーニを油で揚げてミートソースに入れます。油との相性が良いので、炒めたり、揚げたりすると、風味がアップします。



月	火	水	木	金
7月こんだて  きよたやさい ポーラスターほうれん草の使用日です。		1日 白飯 カレー肉じゃが イカフライ のりとあさりの佃煮 豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・しらたき・椎茸・たもぎ茸・生姜・いか・小麦粉／あさり・生姜・のり・ひじき	2日 背割りコッペ あさりのチャウダー チリドッグ パイン缶 あさり・ベーコン・じゃがいも・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ／ポークフランク	3日 白飯 豆腐のオイスター煮 ひじき入りぎょうざ ナムル 豆腐・豚肉・ピーマン・玉葱・長葱・人参・生姜・にんにく／豚肉・きゃべつ・ひじき・鶏肉・長葱・生姜・椎茸・ホタテエキス・牡蠣エキス・小麦粉・ほうれん草・もやし・人参・ごま
6日 冷やしきつねうどん シナモンポテト 冷凍みかん 油揚げ・椎茸・ほうれん草・長葱／さつまいも	7日 レタス入り焼豚 チャーハン 十勝大豆コロッケ フルーツミックス 胚芽米・大麦・豚肉・長葱・生姜・にんにく・人参・玉葱・コーン・椎茸・レタス／芋・大豆・玉葱・小麦粉／みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・パイン缶	8日 白飯 キーマカレー 和風サラダ 豚肉・玉葱・人参・セロリー・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・小麦粉・ホールトマト／大根・胡瓜・人参・しらす干し・ごま	9日 角食 ワンタンスープ ★お好み揚げ チョコクリーム ワンタン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長葱・生姜・にんにく／あさり・えび・いか・ベーコンキャベツ・切干大根・コーン・ひじき・小麦粉・卵／豆乳・チョコレート・ココア	10日 白飯 鶏ミックス丼 味噌汁 生姜和え 鶏肉・生姜・小麦粉・厚揚げ・人参・玉葱・筍・椎茸・ピーマン・ごま／油揚げ・小松菜・えのき茸・味噌／ほうれん草・もやし・生姜
13日 冷麦 ごまポテト 冷凍みかん 	14日 チキンライス 釧路産鱈ザンギ 小松菜とコーンのサラダ 胚芽米・大麦・バター・トマトジュース・鶏肉・玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース／鱈・生姜・にんにく・味噌／小松菜・コーン・ごま	15日 白飯 けんちん汁 豚肉のバーベキューソース 磯和え 鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱／豚肉・小麦粉・生姜・にんにく・玉葱／小松菜・白菜・のり	16日 黒コッペパン ポーラスターのクリーム煮 あさりのサラダ すいか 	17日 白飯 豆腐のトロトロ煮 鰯のかりかりフライ ミニトマト 豆腐・鶏肉・小松菜・長葱・人参・生姜・にんにく／いわし・生姜
20日 ミートとズッキーニの Pasta ほうれん草とベーコンのサラダ 	21日 わかめごはん 豚汁 鮭の焼き漬け 胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま／豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉葱・ごぼう・長葱・生姜・味噌／鮭・小麦粉・生姜	22日 白飯 カオ・ラートナー・ガイ 小松菜スープ 鶏肉・ナンブラー・小麦粉・玉葱・ピーマン・わけぎ／ベーコン・小松菜・春雨・コーン	23日 海の日 	24日 スポーツの日 
27日 ピリ辛 冷やしラーメン フレンチポテト 冷凍みかん ハム・胡瓜・人参・コーン・玉葱・生姜・にんにく・味噌・ごま／じゃがいも	28日 シーフードカレー ピラフ チキンナゲット フルーツカクテル 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉葱・人参・あさり・えび・マッシュルーム・パセリ／鶏肉・おから・小麦粉／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・りんごジュース	29日 白飯 スタミナ丼 味噌汁 すいか 豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉葱・りんご・生姜・にんにく・ごま／厚揚げ・小松菜・味噌	30日 横割りパン コーンシチュー (鉄)ハンバーグ メロン コーン・ベーコン・玉葱・人参・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／鶏肉・豚肉・玉葱・生姜	31日 白飯 ジンギスカン たたききゅうり アイスcream 白飯／羊肉・生姜・にんにく・玉葱・もやし・ピーマン・キャベツ・じゃがいも・りんご／きゅうり・ごま

◎果物は入荷の状況で変更することがあります。

◎★印は卵を使用している献立です。

◎小魚（しらす干し）や海藻・あさり・ししゃも等の海産物にえび・かきが混入している場合があります。

◎牛乳200mlは毎日つきます。

減農薬野菜の使用のお知らせ

★白菜（江別産）7月～10月中旬

★キャベツ（南幌産）7月13日～9月中旬

★ミニトマト（当麻産）7月13日～9月中旬

