

7月給食だより

令和3年（2021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

夏の健康作りに夏野菜を！

ピーマン



体の抵抗力を高め、疲労回復に役立ちます。完熟した赤ピーマンはさらに栄養豊富になります。

なす



なすに豊富なアントシアニンは眼の疲労を改善します。油との相性もよくエネルギーの補給に役立つ野菜です。

トマト



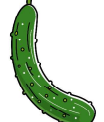
ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。うま味成分も多い野菜です。

枝豆



糖質の代謝に欠かせないビタミンB1も多く豆と野菜の栄養をかねそろえています。

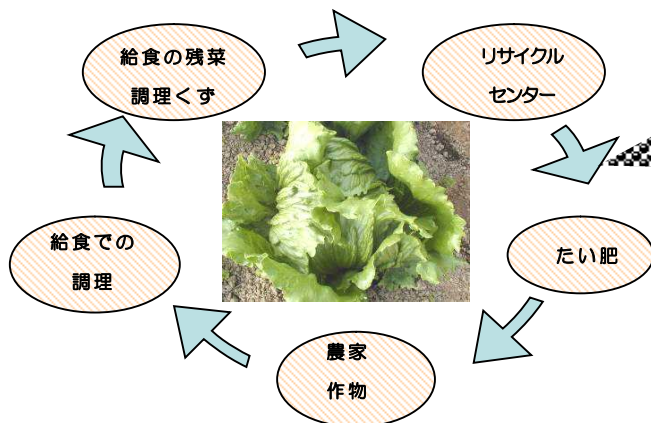
きゅうり



カリウムが多く体のミネラルバランスをとるのに役立ち利尿作用もあります。



今月の給食より 7日「レタス入り焼豚チャーハン」



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。



5日は「ザーフ」給食です

7月5日（月）にリザーブ給食を実施します。
「体を作る食べ物について知ろう」をテーマにおかず2種類からどちらかを選んでもらいます。

＜当日の献立＞

- ・牛乳
- ・ご飯
- ・けんちん汁
- ・豚肉の竜田揚げ
- ・鮭のごまみそかけ
- ・磯和え

選択

8日「カオ・ラートナー・ガイ」

「カオ」→ごはん「ラートナー」→あんかけ
「ガイ」→鶏肉

揚げた鶏肉と、玉ねぎやピーマンなどの野菜を炒めて作ったあんかけを、ご飯にかけて食べるタイの家庭料理です。ナンブラーを使うことが特徴です。



肉や魚に含まれている「たんぱく質」は、血や筋肉など体をつくる働きがあります。

月	火	水	木	金
◎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・かにが混入している場合があります。 ◎牛乳200mlは毎日つきます。  ポーラスターほうれん草・白ごぼうの使用日です。			1日 白飯 かき揚げ丼 味噌汁 冷凍みかん えび・あさり・たまねぎ・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵/油揚げ・こまつな・えのき茸・味噌	2日 黒コッペパン ポテトのクリーム煮 あさりのスパゲティ サラダ すいか ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パセリ/あさり・生姜・きゅうり・にんじん・味噌・ごま
5日（リザーブ給食） 白飯 けんちん汁 〇鮭のごまみそかけ 〇豚肉の竜田揚げ 磯和え 鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ/鮭・小麦粉・味噌・ごま/豚肉・生姜・小麦粉/こまつな・もやし・のり	6日 ピリ辛 冷やしラーメン 青のりポテト 冷凍パイ ハム・きゅうり・にんじん・コーン・たまねぎ・生姜・にんにく・味噌・ごま/じゃがいも・青のり	7日 レタス入り焼豚 チャーハン 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル 胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・にんじん・たまねぎ・コーン・しいたけ・レタス/じゃがいも・大豆・たまねぎ・小麦粉/みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・パイ缶・夏みかん缶・りんごジュース	8日 白飯 カオ・ラートナー・ガイ ワカメスープ 冷凍みかん 鶏肉・ナンブラー・小麦粉・たまねぎ・ピーマン・ねぎ/わかめ・豆腐・椎茸・長ねぎ・ごま	9日 ロールパン ポーラスターの クリーム煮 サイコロサラダ メロン ベーコン・ほうれんそう・マカロニ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク/ハム・にんじん・きゅうり・コーン
12日 白飯 カレーライス もやしのごまサラダ 豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・セロリー・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉/こまつな・もやし・コーン・にんじん・味噌・ごま	13日 冷やし たぬきうどん チーズポテト ミニトマト えび・あさり・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・つと・ほうれんそう・長ねぎ・しいたけ/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	14日 ごぼうピラフ 釧路産たらフライ 切干大根の サラダ 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・にんじん・たまねぎ・にんにく・コーン・パセリ/鱈・小麦粉/切干大根・まぐろ・きゅうり・にんじん・もやし・ごま・味噌	15日 白飯 豆腐のオイスター ソース煮 ひじき春巻 ナムル 豆腐・豚肉・ピーマン・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・生姜・にんにく/豚肉・たけのこ・にんじん・ひじき・小麦粉/ほうれんそう・もやし・にんじん・ごま	16日 豆パン チンゲン菜のスープ アメリカンドッグ 枝豆 ベーコン・ちんげん菜・春雨・コーン/ポークウィンナー・小麦粉・卵・牛乳/枝豆
19日 白飯 シンギスカン きゅうりの味噌だれ 揚げえびシューマイ 羊肉・生姜・にんにく・たまねぎ・もやし・ピーマン・キャベツ・じゃがいも・りんご/えび・たまねぎ・小麦粉/きゅうり・ごま・味噌	20日 パスタミートソース ほうれん草とコーンの サラダ 温州みかんゼリー 豚肉・大豆水煮・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリー・にんにく・パセリ・小麦粉・ホールトマト/ほうれんそう・コーン・ごま	21日（終業式） わかめごはん 豚汁 鮭の クラッカー揚げ 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・にんじん・だいこん・たまねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・味噌/鮭・小麦粉・卵	7月の こんだて  行事予定 ★三里塚小★ 9日 どんぐり学級校外学習	

減農薬野菜の使用のお知らせ

- ★にんじん（七飯産）7月
- ★レタス（札幌産）7月
- ★きゅうり（砂川産）7月～9月上旬
- ★白菜（江別産）7月～10月中旬
- ★キャベツ（南幌産）7月中旬～9月中旬

おねがい

教室の机がそのまま食事のテーブルになりますので、毎日、必ず清潔なランチマットとハンカチの用意をお願いします。

