



# 7月 給食だより

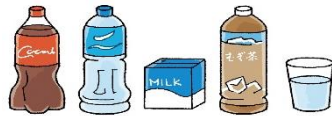
## のどがかわく前に！こまめな水分補給を！

だんだんと日差しが強く、札幌でも気温の高い日が多くなっていました。この季節になると心配されるのが、熱中症や夏ばてです。

のどがかわいている時は、すでに体内の水分が不足していると言われています。私たちは、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調整をします。水分不足は、その調整する力を働かなくしてしまいます。そのため、水分はこまめにとるのがポイントです！

### 水分補給に何を飲む？

普段の水分補給には、水や麦茶がおすすめです。汗を多くかく時は、水分に加えて、塩分も必要になるので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものも良いでしょう。清涼飲料水は、糖分が多いため、水の代わりに、たくさん飲むと糖分のとりすぎになることもあります。



### 熱中症とは？

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって、脱水や体温が高い状態になり、体温を調整する機能が働かなくなることです。放置すると、最悪の場合、死に至ることもあります。

予防には、水分と塩分補給の他にも、高温多湿の時や風が無い場所では、無理をせず、適度に涼しい場所での休憩も大変重要です。

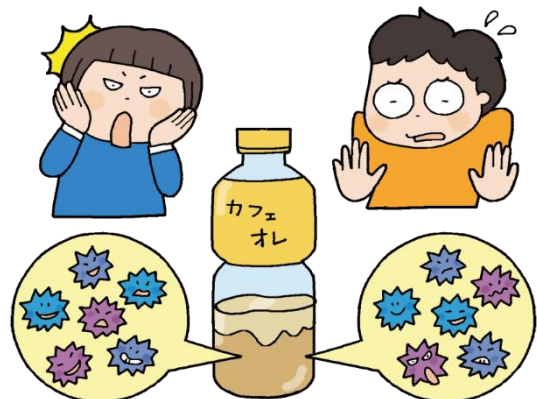
## 砂糖の量はどのくらい？



## 注意が必要！ペットボトル飲料

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。また、飲み残した場合は、時間が経つと、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ため、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切りましょう。



# よていこんだて

★牛乳は毎日200mLつきます。 ★献立の下段は、使用食材です。

★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め、御了承ください。

★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【海産物について】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃも  
の内臓にも、ししゃもが補食したえびやかに等が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
<b>7/6</b> ひやおぎ フレンチポテト すいか	<b>7</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">札幌小5年給食なし</span> ひじきごはん みそしる メンチカツ	<b>8</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">札幌小5年給食なし</span> ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす	<b>9</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">札幌小5年給食なし</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">伏古北小6年給食なし</span> コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ パインかん	<b>10</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">伏古北小6年給食なし</span> ごはん さつまじる シュウマイフリッター しょうがええ
ソフト小麦、油揚げ、椎茸、醤油、きび砂糖、清酒、つと、きゅうり、長ねぎ、みりん、酢、だし汁(おろあじ、昆布)/じゃがいも、菜種油、食塩、黒胡椒/すいか	胚芽精米、大麦、清酒、食塩、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、にんじん、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、みりん/凍り豆腐、こまつな、白みそ、赤みそ、だし汁(おろあじ、昆布)/かつお【豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆蛋白、でん粉、菜種油、ざらめ糖、ラニュー糖、貝Ca、並塩、ぶどう糖、白胡椒、パン酵母】、菜種油	白飯/ベーコン、こまつな、春雨、コン、醤油、食塩、黒胡椒、清酒、スープ(鶏がら、昆布、おろあじ)/ひじき春巻【たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、オリーブオイル、香辛料、小麦粉、食塩、加工でん粉、クエン酸Na、カラメル】、菜種油/なす、菜種油、豚肉、にんじん、長ねぎ、椎茸、生姜、にんにく、サラダ油、赤みそ、きび砂糖、清酒、みりん、醤油、片栗粉、豆板醤	コッペパン(卵・スキムミルク)/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、スープ(鶏がら)/ほうれんそう、もやし、コン、にんじん、醤油、きび砂糖、酢、赤みそ、清酒、豆板醤、白すりごま/パン缶	白飯/鶏肉、清酒、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、サラダ油、赤みそ、白みそ、だし汁(おろあじ、豚肉、昆布)/ポークシューマイ【玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、粒状大豆蛋白、酒精、砂糖、醤油、食塩、ポークエキス、香辛料、小麦粉、加工でん粉(クビカ)】、小麦粉、ベークパウダー、卵、牛乳、菜種油/こまつな、もやし、生姜、醤油、清酒
<b>13</b> ピリカラひやしラーメン きなこポテト パインかん	<b>14</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">札幌小4年給食なし</span> レタスイリやきぶたチャーハン しろはなまめコロケ おうとうかん	<b>15</b> みそかつどん みそしる ミニトマト	<b>16</b> せわりコッペパン キャロットポタージュ セルフドック れいとうみかん	<b>17</b> カレーライス こまつなとベーコンのサラダ
ソフト小麦、HM、にんじん、きゅうり、コン、ごま油、サラダ油、白すりごま、醤油、きび砂糖、赤みそ、清酒、玉ねぎ、生姜、にんにく、豆板醤、ウスターソース、酢、だし汁(おろあじ、宗田)/じゃがいも、菜種油、きな粉、きび砂糖、食塩/パン缶	胚芽精米、大麦、醤油、清酒、サラダ油、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、みりん、にんじん、玉ねぎ、コン、椎茸、レタス、ごま油、食塩、黒胡椒/白花生豆コロッケ【白花生、じゃがいも乾燥マッシュポテト、バター、車糖上白糖、塩、衣、パン粉、小麦粉、でん粉、粉末状大豆蛋白、植物油、食塩、貝殻焼成カソウム】、菜種油/黄桃缶	白飯、豚肉、食塩、黒胡椒、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、赤みそ、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、ごま油、白すりごま/だいこん、にんじん、ごぼう、白みそ、赤みそ、だし汁(おろあじ、昆布)/ミニトマト	背割コッペパン(卵・スキムミルク)/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、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、食塩、白胡椒、白ワイン、スープ(鶏がら)/キノコインナー、キャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/冷凍みかん	白飯、豚肉、赤ワイン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、サラダ油、小麦粉、カレー粉、カレーパウダー、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、食塩、オリーブオイル、ナツメグ、スープ(鶏がら)/ベーコン、こまつな、もやし、醤油、酢、サラダ油、きび砂糖、白いりごま
<b>20</b> 	<b>21</b> ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス	<b>22</b> ごはん とうふのカレーソース あげぎょうざ たたききゅうり	<b>23</b> よこわりバンズパン ポテトスープ たらフライ アイスクリーム	<b>24</b> <u>1学期終業式</u> スタミナどん みそしる れいとうみかん
	胚芽精米、大麦、バター、食塩、白ワイン、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、コン、サラダ油、黒胡椒、ほうれん草、醤油/鉄腕ナゲット【鶏肉、粒状植物性蛋白、パン粉、でん粉、トローイト、砂糖、乾燥おから、食塩、香辛料、蛋白加水分解物、小麦粉、とうもろこし粉、デキストリン、クワック粉、植物油、菜種油、パーム油、トレハロース、加工でん粉、膨張剤、重曹、ピロリン酸第二鉄、カチオン色素、調整水】、菜種油/みかん缶、パン缶、黄桃缶、なし缶	白飯/豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、グリーンピース、りんご、サラダ油、小麦粉、カレー粉、醤油、ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、食塩、スープ(鶏がら)/揚げぎょうざ【豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、粒状小麦蛋白、砂糖、馬鈴薯澱粉、生姜、醤油、食塩、胡椒、植物性ショートニング、イースト、イーストフード、VC】、菜種油/きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白いりごま	横割バンズパン(卵・スキムミルク)/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、食塩、黒胡椒、白ワイン、スープ(鳥がら、玉ねぎ)/釧路産たらフライ【すけとうだら、パン粉、小麦粉、イースト、並塩、ショートニング、植物油、グリセリン脂肪酸エステル、ブドウ糖全糖、とうもろこしでん粉、じゃが芋でん粉、さつま芋でん粉、イースト、バターミックス、ライ麦粉、コンアラブ、増粘剤(グアガム)、白胡椒】、菜種油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/アイスクリーム【道産生乳、乳製品、水あめ、砂糖、食塩、安定剤(増粘多糖類、寒天)、乳化剤、香料】	白飯、豚肉、マヨ、にんじん、サラダ油、もやし、にら、醤油、みりん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、生姜、にんにく、豆板醤、片栗粉、ごま油、白いりごま/だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ、だし汁(おろあじ、昆布)/冷凍みかん