**いただきます**

**７月**

**給食だより**

**2025.6.30発行**

**札幌市立西園小学校**

**札幌市立西宮の沢小学校**

北海道にも本格的な夏のシーズンが到来しました。店頭には、地物の夏野菜が数多く並んでいます。北海道の夏は昼夜の気温差が大きいため、道産の野菜や果物は糖度が高く美味しいとされています。今の時期にしか味わえない美味しさを楽しみながら、暑さに負けない体づくりに努めたいですね。

**７月よていこんだて**

**カオ・ラートナー・ガイ**

**今月の**

**メニュー**

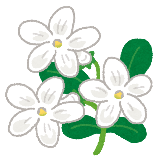
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **月** | **火** | **水** | **木** | **金** |
| 今が旬の野菜  きゅうり  ピーマン  トマト | **1日** | **2日** | **3日** | **4日** |
| シーフードピラフ 白花豆コロッケ フルーツ白玉 | カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ くだもの | 横わりバンズパン コーンポタージュ ハンバーガー  くだもの | ハヤシライス 大根サラダ |
| 胚芽米　大麦　ﾊﾞﾀｰ　えび　あさり　いか　玉ねぎ　人参　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾊﾟｾﾘ　油/白花豆 じゃが芋 砂糖 ﾊﾞﾀｰ 脱脂粉乳 パン粉 米粉 油/みかん缶 もも缶 ﾊﾟｲﾝ缶 なし缶 白玉もち  なす | 精白米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 油 玉ねぎ ﾋﾟｰﾏﾝ わけぎ 油 砂糖 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ 鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/ﾍﾞｰｺﾝ　ﾁﾝｹﾞﾝ菜　はるさめ　ｺｰﾝ/ﾊﾟｲﾝ缶 | ｺｰﾝ　ﾍﾞｰｺﾝ　じゃが芋　人参　玉ねぎ　ﾊﾟｾﾘ　油　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　牛乳　豆乳　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾁｰｽﾞ/牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚ﾚﾊﾞｰ 片栗粉 植物たん白 パン粉 植物たん白 脱脂粉乳 砂糖/黄桃缶 | 精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ｾﾛﾘ 生姜 にんにく ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 小麦粉 油 ﾄﾏﾄ 鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/大根　まぐろ水煮　胡瓜　人参　ごま |
| **7日** | **8日** | **9日** | **10日** | **11日** |
| 冷やしたぬきうどん バターポテト くだもの | ほうれん草ピラフ メンチカツ フルーツミックス | ごはん 豆腐のカレーソース えびシュウマイ たたき胡瓜 | 横わりバンズパン ポテトスープ 白身魚フライ くだもの | ソースカツ丼  みそ汁 ミニトマト |
| あさり　えび　人参　春菊　ごぼう　切干大根　ひじき　小麦粉　卵　油　つと　ほうれん草　ねぎ　しいたけ　じゃが芋 バター 砂糖 牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ/ﾊﾟｲﾝ缶 | 胚芽米 大麦 ﾊﾞﾀｰ ﾍﾞｰｺﾝ 人参 玉ねぎ にんにく ｺｰﾝ 油 ほうれん草/豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆 片栗粉 油 砂糖/みかん缶　もも缶　ﾊﾟｲﾝ缶　なし缶　りんご缶 | 精白米/豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ りんご 油 小麦粉/えび　タラ　玉ねぎ　ラード　小麦粉　片栗粉/胡瓜 ごま 油 | ﾍﾞｰｺﾝ じゃがいも 人参 玉ねぎ ﾊﾟｾﾘ/たら 卵 小麦粉 パン粉 油/黄桃缶 | 精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 ｷｬﾍﾞﾂ/小松菜 厚揚げ/ﾐﾆﾄﾏ |

**ข้าวราดไก่**



今月2日の『カオ・ラートナー・ガイ』は、タイ王国の料理です。タイでは屋台などの定番メニューになっているポピュラーな料理で、ナンプラーの旨味を活かした一品です。辛くないので辛いのが苦手でも美味しく食べられます。





『カオ』はご飯、『ラートナー』はあんかけ『ガイ』は鶏肉…で、『鶏肉のあんかけご飯』ですが、鶏肉だけでなくカラフルな野菜がたっぷり入っています。

暑い時、発汗量が増えるため塩分やカリウム、ビタミン類の補給が必要になりますが、長時間の激しい運動でなければ普通の食事を摂ることで十分補給することができます。特に朝は、前日の夕食から時間が経っているので朝食をしっかり摂って、発汗できる体にすることが大切です。

熱中症を予防する

食事のポイント

☆カリウムや塩分を補給！

☆ビタミン類を補給！

☆水分を多めに摂る！

☆タンパク質を十分に！

熱中症予防に

**朝食！**

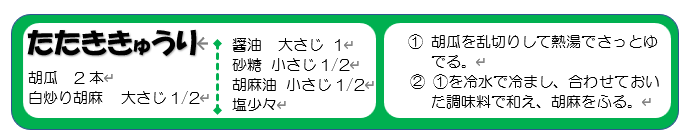
旬の野菜・果物は、体の

熱を冷まします！

野菜入りの味噌汁で、

塩分・水分・カリウム・

ビタミンが摂れます！



**カリウム豊富！今が旬の胡瓜を**

**使った一品**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **月** | **火** | **水** | **木** | **金** |
| **14日** | **15日** | **16日** | **17日** | **18日** |
| パスタミートソース スパイシーポテト すだちゼリー | レタス焼豚炒飯 大豆コロッケ くだもの | ごはん ぶた汁 鰯カリカリフライ ごま和え | 豆パン ベーコンシチュー コールスローｻﾗﾀﾞ くだもの | ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす |
| 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｾﾛﾘ にんにく ﾊﾟｾﾘ 小麦粉 油/じゃが芋 油/すだち果汁 寒天 砂糖  フードリサイクル | 胚芽米　大麦　油　豚肉　ねぎ　しょうが　にんにく　人参　玉ねぎ　ｺｰﾝ　しいたけ　レタス/じゃが芋 大豆 玉ねぎ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｽｷﾑﾐﾙｸ パン粉 小麦粉 片栗粉 油/ﾊﾟｲﾝ缶 | 精白米/豚肉 豆腐 じゃが芋 こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ しょうが 油/真鰯 水飴 砂糖 しょうが じゃが芋 米粉 パン粉 油/ほうれん草 白菜 ごま 砂糖 | ﾍﾞｰｺﾝ　じゃが芋　玉ねぎ　人参　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　油　牛乳　豆乳　ﾁｰｽﾞ　ｽｷﾑﾐﾙｸ/ｷｬﾍﾞﾂ　人参　ｺｰﾝ　油/バナナ | 精白米/ﾍﾞｰｺﾝ 小松菜 はるさめ ｺｰﾝ/ｷｬﾍﾞﾂ ひじき 豚肉 はるさめ 人参 小麦粉 油/なす 油 豚肉 人参 長葱 椎茸 しょうが にんにく 砂糖 片栗粉 |
| **今月の15日は、フードリサイクル堆肥で栽培されたレタスを使ったレタス入り焼豚チャーハンです。地場産野菜の美味しさを感じるとともに、環境やエネルギー、食糧問題にも目を向けるようにできると良いと思います。**  **レタス** | | | | |
| **21日** | **22日** | **23日** | **24日** | **25日** |
| 海の日 | ひじきごはん みそ汁 さわらの胡麻ﾌﾗｲ | スタミナ丼 みそ汁 くだもの | 背割りコッぺパン ｷｬﾛｯﾄポタージュ セルフドック  くだもの | カレーライス  もやしのごまサラダ |
| 胚芽米　大麦　鶏肉　ひじき　油揚げ　白滝　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　油/高野豆腐 小松菜/さわら 小麦粉 卵 パン粉 ごま 油 | 精白米 豚肉 ﾒﾝﾏ 人参 油 もやし にら 玉ねぎ りんご 砂糖 生姜 にんにく 片栗粉 ごま油 ごま/ｷｬﾍﾞﾂ　油揚げ/すいか | ﾍﾞｰｺﾝ　玉ねぎ　人参　じゃが芋　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　油　ﾁｰｽﾞ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　牛乳　豆乳/鶏肉 豚肉 水飴 砂糖/冷凍みかん | 精白米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ｾﾛﾘ りんご 生姜 にんにく ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 小麦粉 油 鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/ほうれん草 もやし ｺｰﾝ 人参 砂糖 ごま |
| ※牛乳(200ml)は、毎日つきます。  ※揚げ物等の油は、菜種油を使用しております。  ※果物・野菜は予定を記載しておりますが、入荷状況により変更になる場合があります。  ※魚介類、海藻類等の海産物には、エビやカニ等の甲殻類が混入する場合があります。  ※食材の産地や放射性物質検査の結果につきましては、札幌市教育委員会のＨＰ(http://www.city.sapporo.jp)でご確認ください。 | | | | |