

給食だより

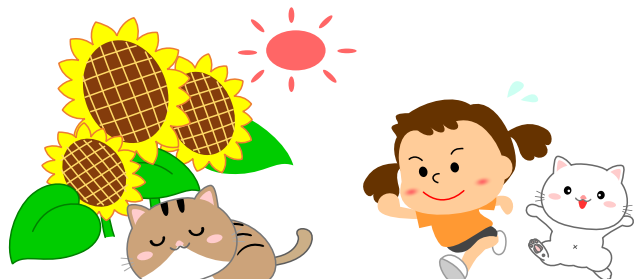
いただきます 7月



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ので、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



月	火	水	木	金
今が旬の野菜	1 日	2 日	3 日	4 日
 トマト  ピーマン  なす  きゅうり	シーフードピラフ 白花豆コロッケ フルーツ白玉 胚芽米 大麦 バター えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 油/白花豆 じゃが芋 砂糖 バター 脱脂粉乳 パン粉 米粉 油/みかん缶 もも缶 パイ缶 なし缶 白玉もち	カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ くだもの 精白米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 油 玉ねぎ ピーマン わけぎ 油 砂糖 コーンスターチ 鶏がらスープ/バター チンゲン菜 はるさめ コーンパウダー缶	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 コーン バター じゃが芋 人参 玉ねぎ パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スライスチーズ/牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚ひき肉 片栗粉 植物たんぱく質 パン粉 植物たんぱく質 脱脂粉乳 砂糖/黄桃缶	ハヤシライス 大根サラダ 精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 切り生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 油 トマト 鶏がらスープ/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 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 スライス/パイ缶	ほうれん草ピラフ メンチカツ フルーツミックス 胚芽米 大麦 バター 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 パイ缶 なし缶 りんご缶	ごはん 豆腐のカレーソース えびシュウマイ たたき胡瓜 精白米/豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく グリル/スリゴン 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	横わりバンズパン ポテトスープ 白身魚フライ くだもの バター じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ/たらこ 卵 小麦粉 パン粉 油/黄桃缶	ソースカツ丼 みそ汁 ミニトマト 精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ/小松菜 厚揚げ/ミニトマト

今月の
メニュー

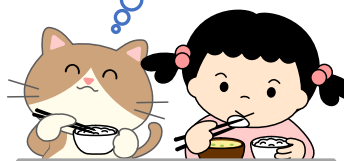
カオ・ラートナー・ガイ

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。

ข้าวราดไก่





朝食！

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！

旬の野菜・果物は、体の
熱を冷まします！

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のが大切です。

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！

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 コールスローサラダ 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 ツルム せり にんにく パセ リ 小麦粉 油/じゃが芋 油 /すだち果汁 寒天 砂糖	胚芽米 大麦 油 豚肉 ねぎ しょうが にんに く 人参 玉ねぎ コ しいたけ レタス/じゃ が芋 大豆 玉ねぎ マガ リ スムシク パン粉 小麦粉 片栗粉 油/パイン	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 水餃 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	ベーコン じゃが芋 玉ね ぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スムシク/キャバツ 人 参 コシ 油/バナナ	精白米/ベーコン 小松菜 はる さめ コシ/キャバツ 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

フードリサイクル

レタス



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。



21日	22日	23日	24日	25日
海の日	ひじきごはん みそ汁 さわらの胡麻ワライ	スタミナ丼 みそ汁 くだもの	背割りコッペパン 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 グ リピース 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 ママ 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/キャバツ 油揚げ /すいか	ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 パセリ 小麦粉 バター 油 チーズ スムシク 牛乳 豆乳/鶏肉 豚肉 水餃 砂糖/パイン	精白米 豚肉 じゃが芋 人 参 玉ねぎ せり りんご 生 姜 にんにく グリピース 小 麦粉 油 鶏がらスープ/ほうれ ん草 もやし コシ 人参 砂 糖 ごま

※牛乳(200ml)は、毎日つきます。

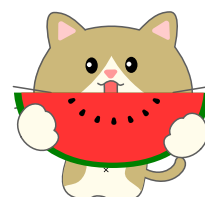
※揚げ物等の油は、菜種油を使用しております。

※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。



カリウム豊富！
今が旬の胡瓜を
使った一品

たたききゅうり

胡瓜 2本

白炒り胡麻 大さじ 1/2

醤油 大さじ 1

砂糖 小さじ 1/2

胡麻油 小さじ 1/2

塩少々

① 胡瓜を乱切りして熱湯でさっとゆでる。

② ①を冷水中で冷まし、合わせておいだ調味料で和え、胡麻をふる。