

給食だより

いただきます 7月

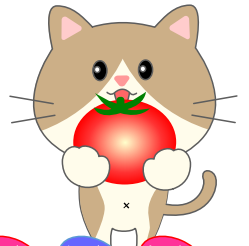


2026.6.29 発行
札幌市立西園小学校
札幌市立西宮の沢小学校

旬 夏野菜を食べましょう!

暑さが本格的になり、北海道にも夏が訪れたようです。店頭には地物のトマトや茄子、ピーマンなど夏野菜が所狭しと並んでいます。旬の野菜を毎日の食事に取り入れて暑さにまけない体づくりに努めましょう。

夏に旬の時期を迎える夏野菜には、発汗で失われる水分やカリウム等のミネラル、ビタミンCなど暑い時に体が求めるものがたくさん含まれています。また、漢方で「体を冷やす」と言われる食品は、胡瓜や茄子など夏野菜が多いようです。



月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
※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。		いりこ菜めし みそ汁 メンチカツ	タコライス ワカメスープ パインゼリー	横わりバンズパン ハンバーガー コーンポターージュ くだもの
		8日	9日	10日
	7日	8日	9日	10日
ごはん さつまい しゅうまいフリッター しょうがあえ	パスタミートソース にんじんコーンサラダ	レタス焼豚チャーハン 白花豆コロッケ くだもの	ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし	コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ くだもの
精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう ねぎ/豚肉 牛肉 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 大豆 砂糖 小麦粉 卵 牛乳 油/小松菜 もやし しょうが	豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく パセリ 小麦粉 油/ハム 人参 胡瓜 コーン	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/白花豆 じゃが芋 砂糖 パター 脱脂粉乳 パン粉 米粉 油/黄桃缶	精白米/豆腐 豚肉 人参 長ねぎ しいたけ グリンピース しょうが にんにく 砂糖 油/キャベツ ひじき 豚肉 はるさめ 人参 小麦粉 油/小松菜 もやし かつおぶし	ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ほうれん草 もやし コーン 人参 砂糖 ごま/冷凍みかん

フードリサイクル

レタス



今月8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。



猛暑の季節…

塩の補給

必要? 不要?

暑くなると…

暑いと熱中症にならないかしら…

水だけでなく塩も補給しなきゃ…

子どもは大人よりも熱中症になりやすいでしょ?

心配ですよね!

塩 水
補給が必要な時

① 気温が高い時に通常の活動

水のみでOK
一度に飲まずに少量をこまめに摂取します。

② 炎天下、概ね1時間以上の運動(子どもは500ml以上の発汗が目安)

水と塩が必要
塩タブレット等は、必ず水と一緒に少量を摂取します。

日本人は食事での塩分摂取量が多い傾向にあり、通常の食事を摂っていれば補給の必要はありません。
塩分の摂り過ぎは、腎臓に負担をかけるので注意しましょう。

月	火	水	木	金
13日	14日	15日	16日	17日
とり天丼 みそ汁 いそあえ	ピリ辛冷やしラーメン きなこポテト くだもの	ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	ごはん とうふのカレーソース ぎょうざ たたききゅうり	横わりバンズパン ポテトスープ フィッシュバーガー ブルーベリーゼリー
精白米 鶏肉 卵 小麦粉 しょうが にんにく 片栗粉 砂糖/じゃが芋 玉ねぎ わかめ/小松菜 もやし のり	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しょうが にんにく ごま/じゃが芋 油 きな粉 砂糖/パン缶	胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 油 ほうれん草/鶏肉 植物たん白 パン粉 澱粉 おから 砂糖 小麦粉 クラッカー コーンフラワー 米粉 ブドウ糖 油/みかん缶 もも缶 パイン缶 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 グリンピース りんご 油 小麦粉/豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ なら 卵 小麦粉 片栗粉 油/胡瓜 ごま油	ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ/たら 小麦粉 パン粉 油 砂糖/ブルーベリー果汁 プルベリー 寒天 砂糖
20日	21日	22日	23日	24日
海の日	ひやむぎ フレンチポテト くだもの	ひじきごはん みそ汁 メンチカツ	スタミナ丼 みそしる くだもの	背割りコッペパン キャロットポターージュ セルフドック くだもの
	油揚げ しいたけ つと きゅうり ねぎ/じゃが芋 油/すいか	胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ 白滝 グリンピース 油/高野豆腐 小松菜/豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆 片栗粉 油 砂糖	精白米 豚肉 メンマ 人参 油 もやし なら 玉ねぎ りんご 砂糖 生姜 にんにく 片栗粉 ごま油 ごま/大根 油揚げ/冷凍みかん	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 スキムミルク 牛乳 豆乳/鶏肉 豚肉 水餃 砂糖/パン缶

西区保健センターで、野菜レシピコンテストが開催されます。詳しくは西区HP、または給食室前に掲示しているポスターでご確認ください。



HPはこちら



応募はこちら