

給食だより 7月

暑さは体にとって大きなストレスです。ストレスによる免疫力低下は、体調不良や胃腸炎の発症、風邪などにかかる要因となります。**魚・肉・卵・大豆製品を使った主菜**や**野菜・いも・海藻を使った副菜**、**果物**、**牛乳・乳製品**を積極的に摂り、ストレスに打ち勝つ体をつくっていきましょう。



のどが
渇く前に

水分補給は「こまめに」「少しずつ」

水分不足は、めまいや立ちくらみ、倦怠感、頭痛、吐き気、痙攣などを諸症状とする脱水症や熱中症のリスクを高めます。のどが渇いたと感じたときには、すでに水分が不足しています。「自分は大丈夫」と過信せず、こまめに少しずつ水分を補給しましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



⚠️ 食中毒にご用心

気温や湿度が上昇すると、「細菌」による食中毒が多発します。食中毒になると、嘔吐・腹痛・下痢・発熱等の症状を引き起こします。

食中毒予防の三原則は、食中毒の原因菌を**「つけない」「増やさない」「やっつける」**です。石けんを使った手洗いを徹底し、購入後の食品や翌日分として取っておく料理は早めに冷蔵庫に入れ、早めに食べ切りましょう。特に、肉や魚、卵は中心まで十分に加熱することが大切です。



さっぽろ学校給食 フードリサイクル



札幌市では、給食を作る過程で発生した調理くずや残食等の生ごみから作られた堆肥を利用して作物を作る「さっぽろ学校給食フードリサイクル」の取組


を推進しています。この取組により作られた「チンゲン菜」を使ったスープが7日(火)に、「レタス」を使ったチャーハンが13日(月)に登場します。この取組により作られたブロッコリーや玉ねぎも、2学期の給食で登場する予定です。どうぞお楽しみに！



7月の予定献立




月	火	水	木	金
<p>■ 牛乳は、毎日200ccつきます。 ~成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。~</p> <p>■ 使用食材は、天候等の状況により変更する場合があります。</p> <p>■ 給食で使用している主な食材を載せています。(ノは、献立の区切りです。)</p> <p>■ 揚げ油は、なたね油を使っています。</p> <p>■ 献立下段の数字はエネルギー量と食塩相当量です。</p> <p>■ 海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。</p> <p>■ 魚を使用する料理には、骨が残っている場合があります。</p>			<h2 style="text-align: center;">スイッチメニューデー</h2> <p>自分の嗜好や食物アレルギー等を考慮し、予定献立の一部を事前に希望した人のみが可能(スイッチ)できる取組です。給食への関心を高め、より楽しく満足できる給食になることを目指し、年3回実施します。1回目は7月10日(金)で、「ヨーグルト(加糖)」を「温州みかんゼリー」に変更できる内容です。</p>	

<h3 style="color: #e0ffe0;">麺料理は奥だくさんに!</h3>  <p>暑い時期に重宝する麺料理。冷たい麺料理でも麺をゆでるだけで一苦労ですが、麺だけではたんぱく質やビタミンなどが不足してしまい、返って夏バテを招く原因となります。肉、卵、納豆、野菜をトッピングするなどして、元気のもととなるよう心がけましょう!</p>	<p>1</p> <p>横割パンズ キャロットポタージュ 釧路産たらフライ (ケチャップソース) 鉄強化スライスチーズ りんご缶</p> <p><small>小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ/すけとうだら・パン粉・小麦粉・植物油脂(大豆)・澱粉・ライ麦粉・コーンフラワー・ケチャップ</small></p> <p style="text-align: center;">794kcal 3.8g</p>	<p>2</p> <p>ビビンパブ ワカメスープ 冷凍みかん</p> <p><small>精白米・豚肉・焼豆腐・シマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま・ごま油/わかめ・豆腐・干椎茸・長ねぎ・ごま・ごま油</small></p> <p style="text-align: center;">728kcal 2.4g</p>	<p>3</p> <p>冷麦 とり天 さくらんぼ</p> <p><small>ソト冷麦(小麦粉)・油揚げ・干椎茸・ほうれん草・長ねぎ/鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉・卵・ベーキングパウダー</small></p> <p style="text-align: center;">704kcal 2.0g</p>
--	--	---	--

<p>6</p> <p>わかめごはん さつま汁 国産大豆豆腐ハンバーグ (照り焼きソース)</p> <p><small>胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま・豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜/豆腐・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・小麦たん白・片栗粉</small></p> <p style="text-align: center;">705kcal 2.8g</p>	<p>7</p> <p>スタミナ丼 チンゲン菜のスープ パイン缶詰</p> <p><small>精白米・豚肉・シマ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんごソース・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・ごま/ベーコン・チンゲン菜・春雨・コーン・鶏ガラスープ</small></p> <p style="text-align: center;">746kcal 2.1g</p>	<p>8</p> <p>コッペパン ベーコンシチュー 十勝大豆コロッケ あさりのスパゲティサラダ</p> <p><small>小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ/じゃが芋・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・植物油脂(大豆)・大豆油・澱粉/あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・ごま油・ごま</small></p> <p style="text-align: center;">885kcal 3.4g</p>	<p>9</p> <p>ごはん 豆腐のカレーソース 揚げポークシュウマイ たたききゅうり</p> <p><small>精白米/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・セリ・生姜・にんにく・グリーンピース・りんごソース・小麦粉・カレーウ・ケチャップ・鶏ガラスープ/玉ねぎ・豚肉・牛肉・澱粉・大豆たん白・ホウキエス・澱粉・小麦粉/きゅうり・ごま油・ごま</small></p> <p style="text-align: center;">794kcal 1.9g</p>	<p>10</p> <p>ミートとズッキーニの Pasta 青のりポテト ★ヨーグルト ★温州みかんゼリー</p> <p><small>ソトPasta(小麦粉)・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・マッシュルーム・セリ・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・ケチャップ・トマト(ホール・ビュレ)・デミグラスソース・中濃ソース・鶏ガラスープ/じゃが芋・青のり</small></p> <p style="text-align: center;">868kcal 2.5g</p>
---	---	--	---	---

<p>13</p> <p>レタス入り焼豚チャーハン ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス</p> <p style="background-color: #ffff00; padding: 2px;">地産地消クエスト フードリサイクルレタス使</p> <p><small>胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干椎茸・レタス・ごま油/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵/果物缶(みかん・パイン・黄桃・梨)</small></p> <p style="text-align: center;">783kcal 3.2g</p>	<p>14</p> <p>ごはん 豆腐のオイスターソース煮 鉄ちゃんギョウザ おひたし</p> <p><small>精白米/豆腐・豚肉・ヒマ・長ねぎ・人参・たけのこ・生姜・にんにく・オイスターソース・片栗粉・鶏ガラスープ/豚肉・豚レバー・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・にら・にんにく・生姜・人参・干椎茸・大豆たん白・ごま油・小麦粉/小松菜・白菜・糸かつお</small></p> <p style="text-align: center;">794kcal 2.0g</p>	<p>15</p> <p>背割コッペ コーンクリームスープ セルフドック 冷凍みかん</p> <p><small>小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/コーン(ホール・クリーム)・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ/ホークウインナー・ケチャップ</small></p> <p style="text-align: center;">737kcal 3.7g</p>	<p>16</p> <p>和風そぼろごはん 味噌汁 星のコロッケ</p> <p><small>精白米・鶏肉・焼豆腐・切干大根・干椎茸・ごま・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/厚揚げ・小松菜/じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・パン粉・小麦粉・水飴・澱粉</small></p> <p style="text-align: center;">846kcal 2.4g</p>	<p>17</p> <p>冷やしラーメン きなこポテト すいか</p> <p><small>ソトラーメン(小麦粉)・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま/じゃが芋・きなこ</small></p> <p style="text-align: center;">686kcal 2.1g</p>
--	--	--	--	---

<p>20</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">海の日</p>  <p style="text-align: center;">756kcal 2.1g</p>	<p>21</p> <p>ごはん 豚汁 白身魚フライ(中濃ソース) しょうが和え</p> <p><small>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・長ねぎ・生姜/ホキ・パン粉・小麦粉・澱粉・中濃ソース/小松菜・もやし・生姜</small></p> <p style="text-align: center;">756kcal 2.1g</p>	<p>22</p> <p>横割パンズ イタリアンスープ メンチカツ(ケチャップソース) 鉄強化スライスチーズ パイン缶詰</p> <p><small>小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・アルファベットマカロニ・鶏ガラスープ/豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆たん白・澱粉・ケチャップ</small></p> <p style="text-align: center;">764kcal 3.8g</p>	<p>23</p> <p>チキンカレーライス 小松菜とベーコンのサラダ</p> <p><small>精白米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セリ・りんごソース・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレーウ・ケチャップ・鶏ガラスープ/ベーコン・小松菜・もやし・ごま</small></p> <p style="text-align: center;">775kcal 2.3g</p>	<p>24 (終業式)</p> <p>冷やしきつねうどん 白花豆コロッケ ミニトマト</p> <p><small>ソト麺(小麦粉)・油揚げ・干椎茸・ほうれん草・長ねぎ/白花豆・じゃが芋・バター・パン粉・小麦粉・澱粉・大豆たん白</small></p> <p style="text-align: center;">713kcal 2.4g</p>
---	---	--	--	--

