

給食だより

【家庭数配付】

7月

令和2年（2020年）7月3日 新琴似緑小学校 新琴似西小学校

学校が再開してから約1ヶ月が経ちました。明るく元気な子どもたちの声が学校に戻ってきて、大変嬉しく感じています。給食時間も新しいルールに沿って取り組んでいます。子どもたちはしっかりとルールを守って過ごしてくれています。いよいよ夏本番となりますが、暑さに負けず、毎日元気に過ごしましょう！



食事と生活習慣で夏バテ防止！

夏バテってどんな状態？

→「夏バテ」とは、医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。
「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

① 栄養バランスのよい食事を心がけましょう

- ☆たんぱく質…卵、魚、肉、大豆製品、乳製品
- ☆ミネラル…海藻、乳製品、レバー、夏野菜
- ☆ビタミンC…野菜、果物
- ☆ビタミンB1…豚肉、レバー、枝豆、豆腐

たんぱく質、ビタミン、ミネラルをしっかりととりましょう。
夏バテ知らずの丈夫な体をつくってくれます！

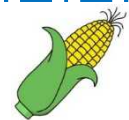


② 水分をしっかりと補給しましょう

☆「早め・こまめ」な水分補給を心がけましょう。マスクをしていると、のどの乾きが感じにくくなってしまいます。のどが乾いたなと思ったときにはすでに脱水が始まっていますので、少ない量でもこまめな水分補給がとても大切です。子どもだと体重×60～80ml、大人は体重×40～50mlの水分摂取が目安とされていて、子どもは代謝も活発なことから、より多くの水分が必要です。大量の汗をかいた際は、水ではなく、適度な糖分や塩分を含んでいるスポーツドリンクも上手に活用しましょう。

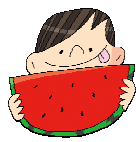


フードリサイクルに取り組んでいます！

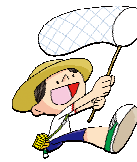


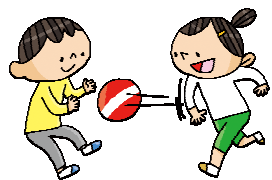
札幌市では、学校給食を作る過程で発生する調理くずや残食などを堆肥化し、その堆肥を利用して作物を栽培し、学校給食の食材に用いるという、フードリサイクルに取り組んでいます。このフードリサイクルの仕組みで栽培したレタス・とうもろこしをそれぞれ7月、9月に使用する予定です。学校給食の調理くずや残食のリサイクルだけでなく、食や環境を考え、ものを大切にする子どもを育てることを目指しています。まずは7月10日、「レタス入り焼き豚チャーハン」です！





7月のよていにんだて



月	火	水	木	金
6 ごはん ぶたじる とりにくのてりやき いそあえ (こまつな・もやし) 白飯/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが/鶏肉・しょうが・小麦粉・白ごま/小松菜・もやし・のり	7 コッペパン クリームシチュー カレーふうみ たこやきふうてんばら くだもの ツッパパン/豚肉・セリ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・加え・牛乳・豆乳・サトウ・チーズ/豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・糸かつお・青のり/豆(予定)	8 スタミナどん みそしる (こまつな・あつあげ) くだもの 白飯・豚肉・トマト・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・白ごま/厚揚げ・小松菜/すいか(予定)	9 ミートとズッキーニ の Pasta ほうれんそうと コーンのサラダ スパゲティ・パセリ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セリ・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・トマト・ほうれん草・コーン・白ごま	10 レタスいりやきぶた チャーハン (フードリサイクル使用) ちくわチーズつめあげ フルーツミックス 胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・わか/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵/みかん缶・パイ缶・黄桃缶・なし缶
13 シーフードカレー こまつなと ベーコンのサラダ 白飯・えび・いか・あさり・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セリ・りんご・しょうが・にんにく・グリル・小麦粉・加え・コーン・小松菜・もやし・白ごま	14 ツイストパン イタリアンスープ 白身魚のハーブフライ くだもの ツイストパン/パン・コーン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・加え/真だら・にんにく・パセリ・パセリ・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ/パイ缶(予定)	15 ごはん にくじゃが あげポークシュウマイ のりのつくだに 白飯/豚肉・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・白滝・人参・切り干し大根・さやいんげん・干しいたけ・しょうが/揚げポークシュウマイ(冷凍食品 豚肉・牛肉・大豆・小麦粉)/もみのり・ひじき	16 ピリカラひやし ラーメン あおのりポテト アイスクリーム ワイド・炒・ハム・人参・きゅうり・コーン・白ごま・玉ねぎ・しょうが・にんにく/じゃがいも・青のり/アイスリム	17 わかめごはん けんちんじる さんまスパイスあげ くだもの 胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さんま・しょうが・にんにく・小麦粉/さくらんぼ(予定)
20 ごはん とうふのオイス ターソースに ししゃもの ピリカラあげ ごまあえ (ほうれんそう・もやし) 白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/かたししゃも(子持ち)・小麦粉/ほうれん草・もやし・白ごま	21 よこわりバンズ コーンシチュー ハンバーグ (ケチャップソース) あさりのサラダ 横割バンズ/パン・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・サトウ・チーズ・牛乳・豆乳/ハンバーグ(冷凍食品 鶏肉・豚肉・大豆)/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・白ごま	22 ごはん ジンギスカン ひじきいりぎょうざ たたききゅうり 白飯/豚肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・もやし・ピーマン・キャベツ・じゃがいも・りんご/ひじき入りぎょうざ(冷凍食品 豚肉・鶏肉・大豆・小麦粉)/きゅうり・白ごま	23 ☆海の日☆ 	24 ☆スポーツの日☆ 
27 わふうそぼろごはん いわしのカリカリ フライ からしあえ (こまつな・キャベツ・ハム) 白飯・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・白ごま・しょうが・ごぼう・人参/いわしの加カリフライ(冷凍食品)/ハム・小松菜・キャベツ	28 くろコッペパン ブロッコリーの クリームに きりぼしだいこんの サラダ ブルーベリーゼリー 黒ツッパパン/パン・コーン・ブロッコリー・カボチャ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・サトウ・牛乳・豆乳/切り干し大根・まぐろ水煮・人参・もやし・きゅうり・白ごま/ブルーベリーゼリー	29 キーマカレー こまつなと しめじのサラダ 白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セリ・しょうが・にんにく・大豆水煮・パセリ・チーズ・小麦粉・トマト缶/ハム・小松菜・コーン・しめじ・白ごま	30 ひやしきつねうどん バターポテト くだもの ツメメン・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ/じゃがいも・バター・牛乳・サトウ/冷凍みかん(予定)	31 パエリア しろはなまめ コロケ マセドニア 胚芽米・大麦・鶏肉・えび・あさり・いか・玉ねぎ・トマト缶・赤ピーマン・ピーマン・にんにく/白花生豆コロケ(冷凍食品 乳・小麦粉・大豆)/みかん缶・なし缶・白桃缶・黄桃缶・ぶどう缶・オレンジジュース

※牛乳(200ml)は毎食つきます。

※献立に使用している主な使用食材を記入しています。(冷凍食品等はアレルギー原因食材を記載)

※天候や入荷状況等により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。

※しらすなどの小魚や海藻には、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している可能性があります。