

きゅうしょくだより



令和7年（2025年）6月30日 新琴似緑小学校 新琴似西小学校

いよいよ夏本番の7月が始まります。疲れも溜まりやすくなってくる時期かと思います。体調を崩さないためにも、十分な休養・バランスのよい食事がとても大切です。暑さに負けず、毎日元気に過ごしましょう。

夏バテを防ぐハツラツ食生活の心得

◎「十分な睡眠」と「1日3食」を しっかりとしましょう

決め手はやはり朝ごはんです。脳や体の活動のスイッチです。お腹を空かせてしっかり食べるためには、前の夜からの準備も大切です。



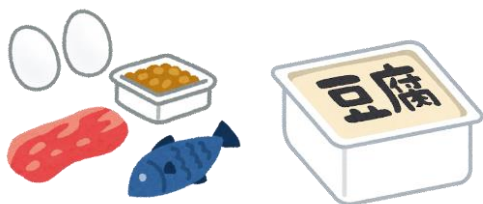
◎「ビタミン類」の補給は たっぷりしましょう

免疫力を高めるビタミンCやAは果物、根菜、葉物野菜に豊富です。疲労回復には鮭や豚肉、豆類、玄米などのビタミンB群がオススメです。



◎「たんぱく質」が豊富な食品を 食べましょう

肉や魚介類、卵、納豆や豆腐などの豆製品のうちからどれかを、毎食食べるように心掛けましょう。肉と魚の割合は半々くらいがよいですね。



◎水分補給は「喉がかわく前に、 こまめに」

ジュースや清涼飲料水は体液に対して濃すぎるので、水代わりに飲むのはやめましょう。パフォーマンスを高める飲み物は、「水」や「麦茶」です。



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を7月に、玉ねぎを12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はなく、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18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
	1 ツイストパン ほうれんそうの クリームに もやしのごまサラダ パインかんづめ ツイストパン/ベーコン・ほうれん草・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳/ほうれん草・もやし・ホールコーン・人参・醤油・穀物酢・赤味噌・白ごま/パイン缶詰	2 カレーライス こまつなとしめじの サラダ 白飯・鶏もも肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・りんご・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・ケチャップ/ハム・小松菜・ホールコーン・ぶなしめじ・醤油・本みりん・きび砂糖・穀物酢・白ごま	3 ひやしラーメン フレンチポテト おうとうかんづめ ソフトラーメン(冷)・ハム・もやし・きゅうり・人参・ホールコーン・ごま油・穀物酢・醤油・清酒・きび砂糖・みりん風調味料・昆布・からし/冷凍ポテト・黒こしょう/黄桃缶詰	4 シーフードピラフ しろはなまめコロッケ フルーツミックス 胚芽米・大麦・ベーコン・あさり・いか・玉ねぎ・むきえび・人参・マッシュルーム・パセリ・白ワイン・黒こしょう・バター/白花豆コロッケ/みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・梨缶詰
7 スタミナどん みそしる すいか 白飯・豚肩肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・醤油・みりん風調味料・ウスターソース・片栗粉・ごま油・白ごま/キャベツ・油揚げ・白味噌・赤味噌・昆布・むろあじ/すいか	8 コッペパン ベーコンシチュー コールスローサラダ ミニトマト コッペパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・白ワイン・牛乳・豆乳・スキムミルク/キャベツ・人参・ホールコーン・上白糖・穀物酢・白こしょう/ミニトマト	9 ごはん スンドゥブチゲ ひじきはるまき たたききゅうり 白飯/豆腐・豚肩肉・あさり・人参・玉ねぎ・にら・えのきたけ・しょうが・にんにく・豆板醤・清酒・ごま油・赤味噌・醤油/ひじき春巻/きゅうり・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま	10 ひやしたぬきうどん バターポテト パインかんづめ ソフト麺(冷)・あさり・むきえび・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・ほうれん草・つと・干し椎茸・長ねぎ・醤油・穀物酢・清酒・昆布/じゃがいも・上白糖・牛乳/パイン缶詰	11 やさいずかんの日 ひじきごはん みそしる さわらのごまフライ 胚芽米・大麦・鶏もも肉・ひじき・油揚げ・白滝・人参・グリーンピース・みりん風調味料・醤油・清酒/豆腐・小松菜・赤味噌・白味噌・昆布/さわら・小麦粉・卵・パン粉・白ごま
14 カレーライス もやしのごまサラダ 白飯・豚肩肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・りんご・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・醤油・ケチャップ・赤ワイン/ほうれん草・もやし・人参・ホールコーン・穀物酢・白ごま	15 よこわりバンズ ポテトスープ コーンフライ おうとうかんづめ 横割バンズ/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・醤油・食塩・黒こしょう・白ワイン/コーンフライ/黄桃缶詰	16 ごはん とんじる いわしのかりかりフライ ごまあえ 白飯/豚肩肉・豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・人参・大根・ごぼう・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが・清酒・昆布・白味噌・赤味噌/いわしのかりかりフライ/ほうれん草・白菜・白ごま・醤油・きび砂糖	17 パスタミートソース ごまポテト アイスクリーム ソフトパスタ・豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・マッシュルーム・人参・セロリ・にんにく・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶詰・赤ワイン・醤油/冷凍ポテト・白ごま・きび砂糖/アイスクリーム	18 レタスイワイキふた チャーハン しろはなまめコロッケ おうとうかんづめ 胚芽米・大麦・豚もも肉・レタス・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干し椎茸・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・清酒・みりん風調味料・醤油・サラダ油・黒こしょう/白花豆コロッケ/黄桃缶詰
21 ☆海の日☆ 	22 せわりコッペ むぎいりやさいスープ ウインナー れいとうみかん 背割のコッペ/ベーコン・大麦・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・醤油・白ワイン・白こしょう/チキンウインナー・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン/冷凍みかん	23 ごはん みそしる とりてん いそあえ 白飯/鶏むね肉・しょうが・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・醤油・清酒・きび砂糖・みりん風調味料/じゃがいも・わかめ・長ねぎ・白味噌・赤味噌・昆布/小松菜・もやし・もみり・醤油	24 ピリカラひやしラーメン きなこポテト おうとうかんづめ ソフトラーメン(冷)・ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・ごま油・ラー油・白ごま・醤油・赤味噌・きび砂糖・清酒・豆板醤・穀物酢・ウスターソース・昆布/冷凍ポテト・きな粉・きび砂糖/黄桃缶詰	25 ☆終業式☆ ほうれんそうピラフ メンチカツ フルーツミックス 胚芽米・大麦・バター・ほうれん草・ベーコン・人参・玉ねぎ・白ワイン・黒こしょう・醤油/メンチカツ/みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰

※牛乳(200ml)は毎食付きます。

※献立に使用している主な使用食材を記入しています。詳しい食材表が必要な方は、栄養教諭までご連絡ください。

※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。

※ししゃもやしらす、わかめ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。

☆必ず清潔なエプロン・三角巾・マスク・ランチマットを持たせてください。身支度がないと、盛り付けや配りなどの係はできません。必ず記名をお願いします。