

給食だより 7月

札幌市立篠路小学校
札幌市立茨戸小学校
令和8年6月30日



夏らしい気候になりました。気温が高いと汗をたくさんかきます。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。食事、野菜からも水分はとれます。今が旬のおいしい野菜をたくさん食べて、夏バテを防ぎ、元気に過ごしましょう！



気を付けてね！夏の食生活

冷たいものを飲みすぎたり、食べすぎたりしない

飲みすぎるとお腹が冷えて、食欲がなくなります。きちんと食事ができなくなり、栄養のバランスがくずれ、夏バテしやすくなります。



のどが乾いたら、水や麦茶を飲もう！

こまめな水分補給が大切です。清涼飲料水ではなく、水かお茶がいいですね。休日や、夏休みには、牛乳も忘れず飲みましょう！



冷房にも気を付けよう！

暑いからといって冷房のある部屋にばかりいると、お腹が冷えて胃や腸の働きが悪くなります。



北区産野菜を食べよう ～ズッキーニ～



私たちが暮らす札幌市北区では、多くの野菜が作られています。ズッキーニは、アメリカやメキシコが原産地。16世紀ごろ（大航海時代）、ヨーロッパに伝わり、フランスやイタリアで食べられるようになりました。かぼちゃの仲間の野菜ですが、緑黄色野菜ではありません。ナトリウム（塩分）を排出する役割があるカリウムが多く含まれています。ビタミンB群やビタミンCも多く含まれています。給食では、油と相性の良いズッキーニを素揚げし、ミートソースと一緒にスパゲティやパスタにかけていただきます。7月16日の給食は、『ミートとズッキーニのスパゲティ』です。北区新琴似地区で栽培されたズッキーニの旬のおいしさを知ってほしいと思います。

朝ごはんをしっかり食べよう！

1日のエネルギーの多くは朝ごはんです。朝ごはんは必ず食べましょう。



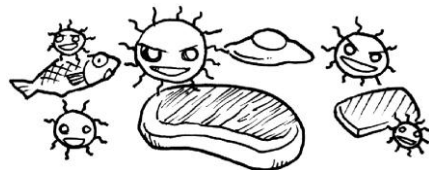
夏野菜をたっぷり食べよう！

太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜には、ビタミン類などがたくさん含まれています。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も体の外に流れ出ます。夏は特に色の濃い野菜（緑黄色野菜）をたくさん食べましょう。



食中毒に気を付けよう！

夏は、食中毒が起こりやすい季節です。生ものはあまり食べないようにして、よく加熱してから食べましょう。冷蔵庫に入れてあるからといって安心してはいけません。



<ヘルシーサマーフェスタの御案内> 7月22日（水）23日（木）の13時から16時まで、札幌サンプラザのロビーで、ヘルシーサマーフェスタがあります。テーマは、野菜をもっと食べよう！です。学校給食の紹介や野菜クイズなどがあります。くわしくは裏にのせてあります。見に来てくださいね。



7月のこんだて

篠路小学校

月	火	水	木	金
<p>野菜をもっと食べよう! ヘルシーサマーフェスタ 会場) 札幌サブプラザ(北24条西5丁目)ロビー 日時) 7/22(水)・7/23(木) 各日13時~16時</p> <p>毎日先着50名様 カレー野菜セット プレゼント!</p> <p>ベジテック 野菜はたれている? (野菜野原申請書)</p> <p>肌水分量計測 バランスの良い食生活は 肌の健康にも大切です</p> <p>計量チャレンジ! 1日に必要な野菜の量は? 1日の必要量はどのくらい 知っていますか?</p> <p>野菜輪投げ 輪投げで野菜プレゼント!</p> <p>学校給食の紹介 野菜クイズ</p> <p>楽しく野菜つり 野菜を食べてみましょう</p> <p>保育園の食育活動 食育で使っている食育教材 を体験してみましょう</p> <p>その他、野菜・食育 に関する展示など</p> <p>手軽に作れるおいしい野菜料理レシピをたくさんご用意しています!</p>	<p>1 <6年生なし></p> <ul style="list-style-type: none"> わふうそぼろごはん みそしる (きゃべつ・あぶらあげ) さつまいものてんぷら <p>エネルギー595kcal</p> <p>【和風そぼろごはん】鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干椎茸・ひじき・白ごま・生姜・油・ごぼう・人参・味噌・醤油・砂糖・みりん・唐辛子 【味噌汁】キャベツ・油揚げ・味噌 【さつまいものてんぷら】さつまいも・小麦粉・卵</p>	<p>2 <6年生なし></p> <ul style="list-style-type: none"> しおラーメン あおのりポテト れいとうみかん <p>エネルギー570kcal</p> <p>【塩ラーメン】豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・醤油・みりん・もやし・メンマ・つと・白菜・ほうれん草・長葱・カットわかめ・黒コショウ 【味のりポテト】じゃが芋・揚げ油・塩・青のり</p>	<p>3 <6年生なし></p> <ul style="list-style-type: none"> こまつなピラフ こうやどうふのフライ フルーツミックス <p>エネルギー634kcal</p> <p>【小松菜ピラフ】米・大麦・バター・パラベコン・人参・玉葱・にんにく・ホールコーン・油・黒コショウ・小松菜・醤油 【高野豆腐のフライ】凍り豆腐・醤油・砂糖・みりん・カレー粉・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま 【フルーツミックス】みかん缶・パイナップル缶・洋梨缶・りんご缶・上白糖</p>	
	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーライス こまつなとベーコンのサラダ <p>エネルギー627kcal</p> <p>【カレーライス】豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・油・カレー粉・カレールウ・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ 【小松菜とベーコンのサラダ】パラベコン・小松菜・もやし・醤油・酢・油・砂糖・白ごま</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ロールパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ れいとうみかん <p>エネルギー627kcal</p> <p>【ベーコンシチュー】パラベコン・じゃが芋・玉葱・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白コショウ・鶏がらスープ 【もやしのごまサラダ】ほうれん草・もやし・ホールコーン・人参・醤油・砂糖・酢・赤味噌・豆板醤・白すりごま</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さつまじる シューマイフリッター しょうがあげ <p>エネルギー613kcal</p> <p>【さつま】鶏肉・豚肉・豆腐・さつま芋・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌 【シューマイフリッター】玉葱・豚肉・牛肉・鶏粉・大豆蛋白・砂糖・醤油・小麦粉・澱粉 【しょうがあげ】小松菜・白菜・しょうが・醤油</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ひやむぎ フレンチポテト すいか <p>エネルギー566kcal</p> <p>【冷麦】油揚げ・干椎茸・醤油・砂糖・つと・きゅうり・長葱・本みりん・酢 【フレンチポテト】じゃが芋・揚げ油・黒コショウ</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりてん みそしる (じゃがいも・たまねぎ・わかめ) いそあえ <p>エネルギー613kcal</p> <p>【鶏天】鶏胸肉・醤油・生姜・にんにく・コショウ・小麦粉・卵・片栗粉 【ベーキングパウダー・砂糖・みりん】味噌汁 【味噌汁】じゃが芋・玉葱・カットわかめ・味噌 【味噌汁】小松菜・もやし・切りのり・醤油</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> せわりコッペパン キャロットポターージュ セルフドック メロン <p>エネルギー584kcal</p> <p>【キャロットポターージュ】パラベコン・玉葱・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・コショウ・鶏がらスープ 【セルフドック】チキンウイナー(鶏肉・豚肉)・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・辛子</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふのカレーソース あげぎょうざ たたききゅうり <p>エネルギー667kcal</p> <p>【豆腐カレーソース】豆腐・豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご・油・小麦粉・カレー粉・醤油・ケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ 【揚げぎょうざ】キャベツ・玉葱・パン粉・生姜・豚肉・鶏肉・醤油・砂糖・小麦粉・澱粉・コショウ 【たたききゅうり】きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・白ごま</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ミートとスツッキーニのスナゲティ にんじんとコーンのサラダ <p>エネルギー577kcal</p> <p>【ミートとスツッキーニのスナゲティ】キヌメティ・オリブ油・パセリ・豚肉・玉葱・人参・大豆焼・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油・スツッキーニ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ティグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・黒コショウ・ナツメグ・鶏がらスープ 【人参とコーンのサラダ】ローズマリー・人参・きゅうり・ホールコーン・しょう油・酢・砂糖・油</p>	
<p>20</p> <p><うみの日></p> <p>きゅうりゅうは、まいにちつきます。のこさずのみましよう。</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> よこわりハンズパン ポテトスープ フィッシュバーガー つぶつぶレモンゼリー <p>エネルギー531kcal</p> <p>【ポテトスープ】パラベコン・じゃが芋・人参・玉葱・パセリ・醤油・黒コショウ・鶏がらスープ 【レモンゼリー】すけとうだら・パン粉・小麦粉・ショートニング・とうもろこし澱粉・じゃが芋澱粉・さつま芋澱粉・小麦粉・ライ麦粉・コーンフラワー・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・辛子 【つぶつぶレモンゼリー】水あめ・レモン・寒天・上白糖</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> スタミナどん みそしる (だいこん・あぶらあげ) れいとうみかん <p>エネルギー582kcal</p> <p>【スタミナ丼】豚肉・メンマ・人参・油・もやし・にら・醤油・みりん・玉葱・りんご・ウスターソース・砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・白ごま 【味噌汁】大根・油揚げ・味噌</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ピリカラひやしラーメン きなこポテト すいか <p>エネルギー593kcal</p> <p>【ピリカラ冷やしラーメン】ローズハム・きゅうり・ホールコーン・人参・醤油・砂糖・赤味噌・本みりん・玉葱・生姜・にんにく・ごま油・ラー油・酢 【きなこポテト】じゃが芋・きな粉・砂糖</p>	
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ほうれんそうピラフ チキンナゲット おうとうかん <p>エネルギー593kcal</p> <p>【ほうれんそうピラフ】米・大麦・バター・パラベコン・玉葱・人参・にんにく・ホールコーン・油・黒コショウ・ほうれん草 【チキンナゲット】鶏肉・パン粉・澱粉・おから・砂糖・小麦粉・クラッカー粉・大豆・とうもろこし粉</p>				