



7月

2020年6月29日
札幌市立東白石中学校
札幌市立白石中学校

北海道もいよいよ夏本番です。暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。



暑さに負けない食事

朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。

朝ごはんをしっかり食べるために…

- ◎早寝早起きをしましょう。
- ◎夜寝る前におやつを食べないようにしましょう。
- ◎夏の暑さは、体力を消耗させます。しっかり睡眠をとりましょう。

夏野菜をたっぷり食べよう。

夏野菜は、夏バテを防いで元気な体を作ります。

なす・きゅうり・ピーマン・トマト・ゴーヤ・ズッキーニ・かぼちゃ・オクラ・とうもろこし・枝豆などおいしい夏野菜がたくさん出回ります。

野菜から水分を補給したり、ネバネバや苦味をもつ野菜は疲労回復に効果があります。

味付けを工夫しましょう。

暑くなると胃酸の分泌が少なくなり、食欲も衰えがちです。

食欲を増進させる料理のコツ

- ◎酸味をきかせてさっぱりと
(柑橘類・梅干し・酢…酸味は体の疲れをとります)
- ◎だしをきかせてうま味をプラス
- ◎香辛料や香味野菜を利用して食欲増進
- ◎料理の温度を工夫
(温かいもの、冷たいものなど、料理の温度に変化をつける)

砂糖のとりすぎに気をつけましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！

清涼飲料、炭酸飲料、スポーツ飲料には、たくさんの砂糖が入っています。

砂糖のとりすぎは…

- ◎虫歯になりやすい
- ◎集中力がなくなりイライラする
- ◎太りやすい などが考えられます。

缶ジュースを一度、冷やさずに飲んでみるとかなり甘いことがわかります。

麦茶や牛乳を用意しておきましょう。

ビタミンB₁をたっぷりとりましょう。

暑さはビタミンB₁を消耗させます。

気温が上がるにつれて消費量が増えるのに加え、糖質をエネルギーに変える時に使われるビタミンなので、清涼飲料水の飲みすぎや糖質に偏った食事(そうめん・冷や麦のみなど)が続くと、どんどん不足してしまいます。

ビタミンB₁が不足すると

- ◎全身がだるく、疲れやすくなる
- ◎イライラして落ち着かない
- ◎脚気やむくみの原因に

ビタミンB₁をたくさん含む食べもの

うなぎ・豚もも肉・大豆製品・かつお・こま・レバー・玄米など



のどが渴いたと感じる前に
水分を補給しましょう。



* 7月予定献立 *



月	火	水	木	金
海産物全般について、食材の中に稀にですが、小さなかに・えび等が混入している場合があります。かれいは稀に魚卵が残っていることがあります。アレルギーの方は、御注意ください。 牛乳をしっかり飲んで、水分補給をしましょう。 		1日 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 冷凍みかん ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま/厚揚げ・じゃがいも・豚肉・生姜・人参・グリーンピース	2日 ツナライス はんぺんチーズフライ フルーツカクテル 胚芽精米・大麦・豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・椎茸・グリーンピース/はんぺん・卵・粉チーズ/缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・洋梨・夏みかん)・りんごジュース	3日 ごはん マーボー豆腐 揚げポークしゅうまい 生姜和え 豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・椎茸・味噌・オイスターソース・ごま油・トウバンジャン/玉ねぎ・豚肉・牛肉・大豆たん白/小松菜・もやし・生姜
6日 ロールパン ブロッコリーのグラタン ほうれん草とコーンのサラダ 冷凍パイナップル ブロッコリー・ベーコン・マカロニ・玉ねぎ・マッシュルーム・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ハム・ほうれん草・コーン・ごま	7日 ごはん 厚揚げのカレーソース ナムル ミニトマト 厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・さやいんげん・生姜・にんにく/ハム・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・トウバンジャン・ごま	8日 冷やしきつねうどん きな粉ポテト メロン 油揚げ・椎茸・ほうれん草・長ねぎ/じゃがいも・きな粉	9日 世界の料理 スペイン パエリア 豚肉のチリンドロン マセドニア 胚芽精米・大麦・オリーブ油・サフラン・鶏肉・えび・あさり・いか・玉ねぎ・人参・トマト・ピーマン・にんにく/豚肉・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマト/缶詰(みかん・洋梨・白桃・黄桃・ぶどう)・オレンジジュース	10日 ごはん 味噌汁 ひじき春巻 納豆 おひたし  納豆の日 厚揚げ・小松菜・たまご茸・味噌/たけのこ・人参・豚肉・ひじき・オイスターソース・ごま油/ほうれん草・白菜・糸かつお
13日 背割りコッペ チキンクリームシチュー フランクフルト(チキン)-ス 切り干し大根のサラダ 鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・パセリ/ポークフランク(豚肉)/切り干し大根・まぐろ水煮・人参・もやし・きゅうり・味噌・ごま・ごま油	14日 ごはん さつまい かれい唐揚げ(中身)-ス のりとあさりの佃煮 豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・味噌/かれい/あさり・生姜・もみどり・ひじき・水あめ	15日 ピリカラ冷やし ラーメン 大学いも すいか ハム・人参・きゅうり・コーン・味噌・玉ねぎ・生姜・にんにく・トウバンジャン・ごま油・ラー油・ごま/さつまいも・水あめ・ごま	16日 とりめし 高野豆腐のフライ ごま和え 胚芽精米・大麦・鶏肉・生姜・玉ねぎ/高野豆腐・カレー粉・ごま・卵 小松菜・もやし・ごま	17日 味噌かつ丼 すまし汁 たたききゅうり 豚肉・卵・味噌・ごま・ごま油/豆腐・わかめ・椎茸・長ねぎ/きゅうり・ごま・ごま油
20日 豆パン みだくさんスープ いわしのカリカリフライ あさりのスパゲティサラダ 豚肉・人参・レタス・もやし・たけのこ・ほうれん草・椎茸・いわし・水あめ・生姜・マッシュポテト/あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・味噌・ごま油・ごま	21日 炊き込みいなり ちくわチーズつめ揚げ 磯和え 胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・椎茸・ひじき・ごま・のり/ちくわ・チーズ・卵/ほうれん草・もやし・切りのり	22日 冷やしたぬきうどん (えび入り) バターポテト 温州みかんゼリー あさり・かたくりいし煮干し・干し桜えび・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・卵・かまぼこ・ほうれん草・長ねぎ・椎茸/じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク/みかん果汁・ゲル化剤	23日 海の日 	24日 スポーツの日 
27日 横割りバンズ コーンクリームスープ レバー入りメンチカツ(チキン)-ス プラム コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ/牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚肉・大豆たん白	28日 ごはん ピリカラすき焼き ぶりざんぎ ミニトマト 豚肉・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまご茸・ごま・ごま油・トウバンジャン・にんにく・生姜・りんご/ぶり・生姜・にんにく・味噌・ごま油・ごま	29日 冷や麦 鶏肉とポテトのソテー アイスクリーム 油揚げ・椎茸・ほうれん草・長ねぎ/鶏肉・生姜・じゃがいも・ピーマン/牛乳・生クリーム・無塩バター・脱脂粉乳・水あめ・寒天	30日 ごぼうピラフ かぼちゃコロク 黄桃缶 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン・パセリ/かぼちゃ・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳	31日 豚ミックス丼 味噌汁 冷凍みかん 豚肉・生姜・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/豆腐・なめこ・長ねぎ・味噌

◆札幌市教育委員会のホームページで、学校給食で使用している主な食品の産地状況を公開しています。また、給食で使用する食材の放射性物質検査(月2回程度・青果物2品目)の結果についても公開されておりますので御覧ください。