

きゅうしょくだより 8月

令和6年（2024年）7月25日発行

◆◆札幌市立資生館小学校◆◆

明日から夏休みです。休みの日は、どうしても生活リズムが乱れ、食事がおろそかになりがちです。暑い夏を元気に過ごすためにも、まずは、早起きをして、朝ごはんを食べることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけましょう。

朝ごはんを食べて元気にすごしましょう

朝ごはんを食べると脳にエネルギーが補給され、頭のはたらきがよくなります。

朝ごはんを食べると体温が上がって体が目覚め、活動しやすい状態になります。

夏休みも

早起き



早寝



忘れずに！

朝ごはん



上手な水分補給で、熱中症を防ぎましょう。



★水分を摂るときは、水やお茶を飲みましょう。牛乳もおすすめです。

500mlの清涼飲料水には、およそ50gの糖分が含まれています。スティックシュガー18本分です。

★水かお茶を、1日に数回に分けて、こまめにとりましょう。一度に飲む量は、コップ1杯程度です。

起きた時、運動の前、食事の時、入浴後、寝る前など

★のどが渇く前に飲みましょう。

★1日3食をしっかり食べましょう。ごはんや汁物、野菜や果物にも水分は含まれています。

8・9月 よていこんだて

●・・・卵 ◆・・・乳製品 ◇えび *バラ科の果物 ★アレルギー対応可能献立

※牛乳は毎日つきます。 ※シヤチ・しらす干し・昆布・貝類には小さなえびがついていることがあります

月 26日	火 27日	水 28日	木 29日	金 30日
豚すき丼 みそ汁 とうもろこし	●◆レーズンパン 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆	*夏野菜カレー フルーツカクテル 	◇ゆであげフードマトリクス フレンチポテト	◆チキンウインナーライス ◆かぼちゃコロッケ ★ブルーベリーゼリー
精白米 豚肉 白滝 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ ほうれん草/豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/とうもろこし/	レーズンパン 卵 脱脂粉乳 レーズン/ﾊﾞｰｺﾝ 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ ハセリ 大麦 /鶏肉 パン粉 でん粉 おから 油/枝豆/	精白米 豚肉 玉ねぎ かぼ ちや 人参 なす いんげん し めじ セロリ りんご しょうが に んにく 小麦粉 油/みかん缶 桃缶 パイン缶 梨缶 夏みか ん缶 りんごジュース/	スパゲティ ｻﾞｰｺﾝ えび あ さり いか 玉ねぎ 人参 セロ リ にんにく ｻﾞｰｼﾞ ｻﾞｰｼﾞ ﾄ 小麦粉 油/じゃが芋 油/	胚芽米 大麦 トマトジュース ｻﾞ ﾀｰ ｻﾞｰｺﾝ(鶏肉・豚肉) 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 油 /かぼちゃ パン粉 マッシュポテ ト 玉ねぎ 脱脂粉乳 米粉 小麦粉 油/ブルーベリー 寒天/
9月2日	3日	4日	5日	6日
ごはん さつま汁 ★●◆ちくわチーズつめ揚 げ おほかぶりかけ	●◆パンズパン ◆あさりのチャウダー ●◆揚げハンバーグ (ケチャップソース) みかん	ごはん *ピリカラすき焼き 秋刀魚の竜田揚げ ミニトマト	冷やしラーメン 青のりポテト *りんご	◆コーンピラフ ★●チキンクラッカー揚げ *黄桃缶
精白米/豚肉 さつまいも 豆 腐 こんにやく 人参 大根 ｺ ぼろ 長ねぎ みそ/ちくわ チ ｽﾞ 小麦粉 卵 油/しらす干 し かつおぶし のり ごま/	パンズパン 卵 脱脂粉乳/あ さり ｻﾞｰｺﾝ じゃがいも 玉 ねぎ 人参 ｻﾞｰｼﾞ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/牛肉 豚肉 玉ねぎ パ ン粉 卵 牛乳 油/冷凍みか ん/	精白米/豚肉 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ たけ しょうが にんにく りんご 油/秋刀魚 しょうが 小麦粉 でん粉 油/ミニマト/	ソフトラーメン ハム もやし きゅ うり ｺﾝ 人参 ごま/じゃが いも 青のり 油/りんご/	胚芽米 大麦 ｻﾞｰｺﾝ 玉ねぎ 人参 ｺﾝ マッシュルーム ｻﾞ ｰｼﾞ/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 クラッカー 油/黄桃缶/
9日	10日	11日	12日	13日
豚ミックス丼 きゅうりのからし漬け *りんご 資生館小 振替休業日	●◆黒コッペパン レタス入りミネストロー ネ ★●高野豆腐のフライ コールスローサラダ	ごはん スンドゥブチゲ 揚げポークシュウマイ 切干大根のナムル	冷麦 ごまポテト パイン缶	五目ごはん すまし汁 ★●ぶりの南部揚げ
精白米 豚肉 小麦粉 で ん粉 しょうが 厚揚げ 油 玉ねぎ たけのこ 人参 ピ ーマン ごま/きゅうり ごま/りん ご/	黒コッペパン 卵 脱脂粉乳 黒砂糖/ｻﾞｰｺﾝ じゃがい も 玉ねぎ 人参 レタス マ カロニ ダイストマト セロリ/ 高野豆腐 小麦粉 すりごま いりごま 卵 パン粉 油/ キャベツ 人参 ｺﾝ 油/	精白米/豆腐 豚肉 みそ あさり しょうが にんにく 人 参 玉ねぎ えのきだけ なら ごま油/豚肉 牛肉 玉ねぎ 小麦粉 大豆たん白 油/切 干大根 ほうれん草 人参 ごま/	ソフト冷麦 油揚げ しいた け つと きゅうり 長ねぎ/ じゃがいも ごま 油/ﾊﾞ ｲﾝ缶/	胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ｺぼろ たけのこ ひじき しいたけ グリンピース/豆 腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/ ぶり 小麦粉 卵 白ごま 油/
16日	17日	18日	19日	20日
敬老の日	●◆ロールパン イタリアンスープ ブリカツ 野菜ミニバイキング (とうもろこし・きゅう り・ミニトマト)	ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししやものピリカラ揚 げ 巨峰	ゆであげミートソース あさりのカリッとサラ ダ	たきこみいなり みそ汁 ★●かぼちゃの天ぷら 資生館小 遠足
	ロールパン 卵 脱脂粉乳/ﾊﾞ ｰｺﾝ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ｺﾝ ｻﾞｰｼﾞ マカロニ/ぶり パ ン粉 小麦粉 でん粉 油/とう もろこし きゅうり ミニマト	精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく でん 粉 油/カラフ子持ちししやも 小麦粉 でん粉 油/巨峰/ 小麦粉 でん粉 油/巨峰/ 小麦粉 でん粉 油/巨峰/ 小麦粉 でん粉 油/巨峰/ 小麦粉 でん粉 油/巨峰/	スパゲティ ｻﾞｰｼﾞ 豚肉 玉 ねぎ 人参 大豆 マッシュ ルーム セロリ にんにく 小麦 粉 油/あさり しょうが 小麦 粉 でん粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま/	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 しい たけ ひじき ごま のり/小松菜 たもぎたけ 玉ねぎ みそ/かぼ ちや 小麦粉 卵 油/
23日	24日	25日	26日	27日
振替休日	●◆黒角食 ◆かぼちゃのポターージュ メンチカツ *梨 資生館小 開校記念日	スープカレー フルーツミックス 	肉うどん ごまだんご みかん	鮭ごはん みそ汁 ◆カレーコロッケ
 	黒角食 卵 脱脂粉乳 黒砂 糖/ﾊﾞｰｺﾝ かぼちゃ 玉ねぎ セロリ ｻﾞｰｼﾞ 小麦粉 ｻﾞｰ 油 牛乳 チｰｽﾞ スキムミルク 豆乳/ 豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 でん粉 大豆たん白 油/梨/	精白米 鶏肉 にんにく さつま いも かぼちゃ いんげん しめ じ 玉ねぎ セロリ りんご しょう が にんにく ｻﾞｰｼﾞ/みか ん缶 桃缶 ｻﾞｰｼﾞ 梨缶 り んご缶/	ソフトめん 豚肉 油揚げ 人 参 ほうれん草 しいたけ た もぎたけ/白玉もち すりごま/ 冷凍みかん/	胚芽米 大麦 鮭 わかめ ごま/ 厚揚げ 小松菜 みそ/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 油 生乳 小麦粉 生パン粉/
30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
ピピンパブ 揚げぎょうざ 小松菜スープ	揚げパン みそワタンスープ 小松菜としめじのサラダ	ごはん けんちん汁 ★●ほっけのオートミール フライ のりとあさりの佃煮	しょうゆラーメン シナモンポテト みかん	◆ほうれん草ピラフ 揚げいわしハンバーグ ★◆フルーツタワー
精白米 豚肉 焼き豆腐 メン マ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま ごま油/キャベツ 玉ねぎ 長 ねぎ なら 豚肉 鶏肉 大 豆たん白 油 でん粉/ﾊﾞｰｺ ﾝ 小松菜 春雨 ｺﾝ/	ソフトフランスパン グラニュー糖 シ ナモン 油/ワタンスープ 豚肉 しょ うが にんにく メンマ 人参 玉 ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん 草 みそ 油/ハム 小松菜 ｺﾝ しめじ ごま 油/	精白米/鶏肉 豆腐 つきこん にやく 人参 大根 ｺぼろ 長 ねぎ/ほっけ 小麦粉 卵 オ ートミール パン粉 油/あさり しょう が のり ひじき 水あめ/	ソフトめん 豚肉 メンマ しょう が にんにく つと もやし 玉 ねぎ 長ねぎ ほうれん草 く すりみ 大豆たん白 いわし みそ しょうが マッシュポテト 油/みか ん缶 桃缶 ｻﾞｰｼﾞ 梨缶 なつ みかん缶 ヨーグルト/	胚芽米 大麦 ｻﾞｰ ｻﾞｰｺﾝ 人 参 玉ねぎ にんにく ｺﾝ ほうれ ん草/玉ねぎ 人参 長ねぎ 鱧 すりみ 大豆たん白 いわし みそ しょうが マッシュポテト 油/みか ん缶 桃缶 ｻﾞｰｼﾞ 梨缶 なつ みかん缶 ヨーグルト/