

きゅうしよくだより 7月



令和8年（2026年）7月3日発行

◆◆札幌市立資生館小学校◆◆

いよいよ夏本番です。暑い日が続くとからだの機能も低下し、食欲も衰えがちです。冷たい麺類だけでは、たんぱく質やカルシウム・ビタミン類が不足し、かえって疲れやすくなります。肉や魚、または大豆製品と、夏野菜を組み合わせましょう。食事をしっかりとることが、水分補給にもなります。

夏に心がけたい食事のとり方



①1日3食、しっかり食べよう!

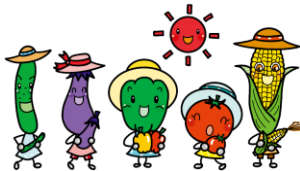
・食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるようにしましょう。



②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

・冷たいものをとり過ぎると、胃や腸の働きを悪くしてしまふことがあります。また、ジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎるとのどが渇いたり、食欲をなくしたりします。普段の水分補給は、水か麦茶をこまめにとるようにしましょう。牛乳もおすすめてです。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!



1日3食のバランスの良い食事が、「夏ばて」を防ぎます。成長期の子どもたちには、食事が「からだづくり」につながっています。

・みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。夏野菜には、ビタミンAや、ビタミンCを豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



<給食人気メニューを作ってみませんか> 小松菜とベーコンのサラダ (小鉢4つ分)

<材料>

小松菜	120g (4株)	
もやし	60g (1/3袋)	
ベーコン	30g (2枚)	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	小さじ1
	サラダ油	小さじ1/2
	砂糖	少々
白いりごま	少々	

《作り方》

- ① ベーコンはせん切りにし、から炒りする。油をきって冷ます。
- ② 小松菜はゆでてから水で冷まし、一口大に切る。
- ③ もやしはゆでて水で冷ます。
- ④ Aの調味料をよく混ぜドレッシングを作る。
- ⑤ 水気をきった野菜と①・白いりごま・ドレッシングをよく混ぜる。

7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。 ※ツツメ・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 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
冷麦 フレンチポテト パイン缶 	レタス入り焼豚チャーハン ◆白花豆コロッケ ミニトマト 	ごはん さつまい ★◆シウマイフリッ ター しょうが和え	●◆背割リコッペ ◆キャロットポター ジュ セルフドック (ウインナー) *黄桃缶	*カレーライス 小松菜とベーコンのサ ラダ 
ソフ冷麦 油揚げ しいたけ つと きゅうり 長ねぎ/じゃ がいの油/パイン缶/	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 人参 玉ねぎ コーン 干しいた けレタス/白花豆 じゃがいも バター パン粉 でん粉 小麦粉 大豆たん白 油/ミニトマト/	精白米/鶏肉 さつまい 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油 みそ/玉ねぎ 豚 肉 牛肉 でん粉 大豆たん白 小麦粉 卵 牛乳 油/小松菜 もやし しょうが/	背割リコッペ 卵 脱脂粉乳/ ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがい も パセリ 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/鶏 肉 豚肉 水あめ/黄桃缶/	精白米 豚肉 じゃがいも 人 参 玉ねぎ セロリ りんご しょ うが にんにく グリンピース 小麦 粉 油/小松菜 ベーコン もやし いりごま/
13日 ピリカラ冷やし ラーメン きなこポテト すいか	14日 ひじきごはん みそ汁 メンチカツ	15日 ごはん *豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ たたききゅうり	16日 ●◆ツイストパン ◆ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 冷凍みかん	17日 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす 
ソフラーメン ハム 人参 きゅ うり コーン 玉ねぎ しょうが にんにく すりごま/じゃがい も きなこ 油/すいか/	胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ 白滝 人参 グリンピー ス 油/高野豆腐 小松菜 みそ/ 豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆たん白 でん粉 油/	精白米/豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく グリ ンピース りんご 油 小麦粉/豚 肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ しょうが 小麦粉 でん粉 パ ン粉 油/きゅうり いりごま/	ツイストパン 卵 脱脂粉乳/ ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パセリ 油/ほうれん草 もやし コーン 人 参 すりごま みそ/冷凍みかん /	精白米/ベーコン 小松菜 春 雨 コーン/たけのこ 人参 豚 肉 ひじき オイスターソース 小麦粉 でん粉 油/なす 豚 肉 人参 長ねぎ 干しいた け しょうが にんにく 油 みそ /
20日 海の日 	21日 ◆ほうれん草ピラフ チキンナゲット *フルーツミックス 	22日 ごはん みそ汁 とりのから揚げ くたれのリザーブ> ・みそだれ ・照り焼きソース パイン缶	23日 ●◆横割リパンズ ポテトスープ フィッシュバーガー (鱈フライ・ケチャッ プソース) ★つぶつぶレモンゼ リー	24日 スタミナ丼 みそ汁 冷凍みかん 
 	胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草/鶏肉 植物性たん 白 パン粉 でん粉 おから 小麦粉 クラッカー粉 とうもろ こし粉 油/みかん缶 桃缶 パイン缶 梨缶/	精白米/大根 人参 ごぼう みそ/鶏肉 しょうが にんにく でん粉 油 味噌 すりごま/パ イン缶/	横割リパンズ 卵 脱脂粉乳/ ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人 参 パセリ/たら でん粉 小麦粉 パン粉 油/水あめ レモン 寒 天/	精白米 豚肉 メンマ 人参 も やし たら 玉ねぎ りんご しょ うが にんにく いりごま/大根 油揚げ みそ/冷凍みかん/

<リザーブ給食>

7月22日(火)は、事前選んだメニューを食べる、リザーブ給食です。今回は、揚げた鶏肉にからめるたれを選びます。「みそだれ」か、「照り焼きソース」のどちらかを選びました。どちらも、ご飯にのせて丼にして食べます。



<フードリサイクルレタス>

札幌市では、給食の調理で出た野菜くずや、残食などの生ごみを回収して、堆肥化・飼料化しています。その堆肥を利用して野菜を作り、市内の学校給食に取り入れています。「フードリサイクル」という取組です。7月7日(火)はフードリサイクルで収穫した「札幌産レタス」が出ます。新鮮でシャキシャキとしたおいしいレタスです。

