



給食だより 7月



令和2年6月29日 札幌市立太平中学校

いよいよ夏も本番です。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとることや朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夏が旬の野菜や果物は、暑さ対策にも有効です。また、こまめな水分補給も忘れないようにしましょう。元気に楽しい夏を過ごせるようにしましょう。

夏の健康づくりに夏野菜！

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたいくなりますが、冷たいものばかりを食べすぎていると、胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏ばてしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。うま味成分も多い野菜です。

なす



油と相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることで、エネルギーの補給に役立つ野菜です。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富です。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

かぼちゃ



栄養価が高く、「野菜の優等生」と呼ばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

えだまめ



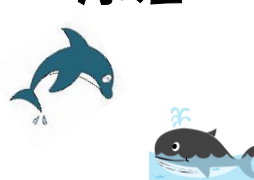
豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB1も多く、甘いものをとり過ぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

～こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう！～

汗をたくさんかく夏は、のどが乾く前に水やお茶でこまめに水分補給することが大切です。甘いジュースでは体にうまく水分が吸収されないだけでなく、肥満の原因にもなるので気をつけましょう。運動などをしてたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを上手に利用するものよいですね。また、夏野菜や果物など食事からも水分補給ができますよ。



牛乳は毎日200mLつきます。

月	火	水	木	金
●このおたよりでは、給食で使用する予定の食品名を記載しております。 ●食材や果物は、気候や生育状況などにより変更になる場合があります。あさり、わかめなどの海産物全般について、小さなかにやえびなどが混入している場合があります。食物アレルギーをお持ちの方はご注意願います。 ●調味料については記載していないものもあります。 ●食物アレルギーなどで給食の成分について詳しく知りたい方には、使用食材一覧表をお渡ししております。 上篠路中 栄養士 野寺 までお問い合わせ下さい。		1 冷やしラーメン シナモンポテト 温州みかんゼリー ◆ソウメン、ハム、もやし、きゅうり、人参、ごま油、ごま、醤油、酢、むろあじ、昆布 ◆さつま芋	2 ビビンバ 白花豆コロッケ ◆胚芽米、大麦、醤油、豚肉、豆腐、ハム、長葱、生姜、にんにく、ごま油、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、ごま、長葱、酢◆白花豆コロッケ	3 体位測定のためなし
6 横割りバンズパン ベーコンシチュー イカバーグ スライスチーズ・黄桃缶 ◆横割りバンズパン◆ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スライスイカ、鶏がらスープ◆イカバーグ、玉葱、生姜、にんにく、醤油、ソース、片栗粉◆スライスチーズ	7 豚丼 けんちん汁 切り干し大根の煮物 ◆ごはん、豚肉、醤油、生姜、グリーンピース、水あめ、片栗粉 ◆鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱、味噌、むろあじ、昆布 ◆切り干し大根、油揚げ、さつま揚げ、人参、ひじき、醤油、昆布、むろあじ	8 ゆであげミートソース フレンチポテト アイスクリーム ◆ミートソース、パセリ、豚肉、玉葱、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セリ、生姜、にんにく、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ソース、醤油、鶏がらスープ◆じゃが芋	9 豆腐入りカレーピラフ ポテトビーフコロッケ 小松菜サラダ ◆胚芽米、大麦、バター、カレー粉、豆腐、醤油、人参、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース◆ポテトビーフコロッケ◆ハム、緑豆春雨、ひじき、醤油、小松菜、酢、ごま油	
13 ロールパン チキングラタン 小松菜とコーンのサラダ パイン缶 ◆ロールパン◆鶏肉、玉葱、マッシュルーム、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スライスチーズ、鶏がらスープ、パン粉、パセリ◆ハム、小松菜、ホールコーン、ごま、酢、醤油	14 ハヤシライス あさりのカキとサラダ ◆ごはん、牛肉、玉葱、人参、たけのこ水煮、セリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶、ハヤシソース、醤油、鶏がらスープ◆あさり水煮、生姜、醤油、小麦粉、片栗粉、きゅうり、キャベツ、人参、酢、ごま油、ごま	15 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 温州みかんゼリー ◆ソウメン、ハム、もやし、きゅうり、人参、ごま油、ごま、茎わかめ、昆布、醤油、酢、むろあじ◆厚揚げ、醤油、片栗粉、小麦粉、じゃが芋、豚肉、生姜、人参、グリーンピース	16 パエリア コーンフライ フルーツミックス ◆胚芽米、大麦、サフラン、鶏肉、えび、あさり水煮、いか、玉葱、人参、トマト缶、ピーマン、にんにく◆コーンフライ◆みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶、夏みかん缶	17 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカ揚げ 磯和え ◆ごはん◆豆腐、豚肉、ピーマン、長葱、人参、たけのこ水煮、生姜、にんにく、醤油、オイスターソース、片栗粉、鶏がらスープ◆かたししゃも、片栗粉、小麦粉、醤油、豆板醤◆小松菜、もやし、のり、醤油
20 横割りバンズパン みだくさんスープ ハンバーグ スライスチーズ・中華サラダ ◆横割りバンズパン◆豚肉、人参、レタス、もやし、たけのこ水煮、ほうれん草、干し椎茸、醤油、鶏がらスープ、豚骨スープ、昆布◆ハンバーグ、醤油、片栗粉◆スライスチーズ◆ハム、緑豆春雨、きゅうり、もやし、人参、醤油、酢、ごま油、ごま	21 味噌かつ丼 ふわふわ汁 黄桃缶 ◆ごはん、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、味噌、醤油、ごま油、ごま◆大豆フレーク、豆腐、ほうれん草、長葱、干し椎茸、醤油、片栗粉◆スライスチーズ◆ハム、緑豆春雨、きゅうり、もやし、人参、醤油、酢、ごま油、ごま	22 冷やしたぬきうどん チーズポテト すいか ◆ソウメン、あさり水煮、かたくちいわし、さくらえび、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、卵、つと、ほうれん草、長葱、干し椎茸、醤油、酢、むろあじ、かつお節、昆布◆じゃが芋、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク	23 海の日 	24 スポーツの日 
27 ソフトフランスパン コーンクリームスープ 白身魚フライ 冷凍みかん ◆ソフトフランスパン◆ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ◆たら、小麦粉、卵、パン粉、ケチャップ、ソース	28 ごはん マーボー豆腐 ひじき入りぎょうざ ◆ごはん◆豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長葱、干し椎茸、味噌、醤油、オイスターソース、ごま油、豆板醤、片栗粉◆ひじき入りぎょうざ	29 冷麦 アメリカンドック 黄桃缶 ◆ソフト冷麦、油揚げ、干し椎茸、醤油、ほうれん草、長葱、酢、むろあじ、かつお節、昆布◆ボークワック、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、	30 焼き豚チャーハン 南瓜コロッケ パインゼリー ◆胚芽米、大麦、豚肉、長葱、生姜、にんにく、醤油、人参、玉葱、ホールコーン、干し椎茸、グリーンピース、ごま油◆南瓜コロッケ	31 カレーライス きゅうりの味噌だれ ◆ごはん、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、セリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、カレーウ、ソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ◆きゅうり、味噌、ごま