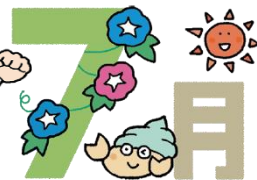




# ぱくぱくたいむ



札幌市立手稲東小学校・西野小学校 給食だより

令和7（2025）年6月30日

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、次の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、熱を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。



## 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！



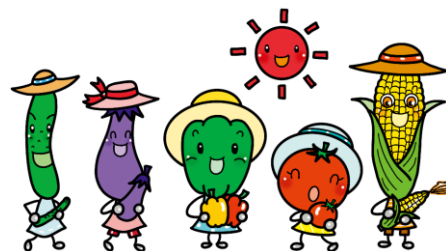
食事は1日のエネルギーのもと。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになります。特に朝食はしっかり食べるように心がけましょう。

### 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、胃腸の働きを弱めてしまうことがあります。また、ジュースには糖類が多く含まれていることも多く、飲みすぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりします。普段の水分補給は、水か麦茶がおすすめです。

### ③旬の夏野菜をたくさん食べよう！

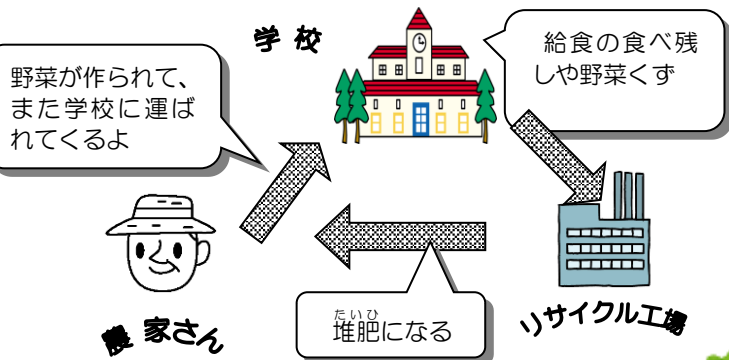


みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽をたっぷり浴びて育つ夏野菜には、体の抵抗力を高める『ビタミンA』や暑さのストレスに負けないようにする『ビタミンC』を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

## フードリサイクルの野菜を使います

### フードリサイクルってなあに？

給食の調理中に生まれた「野菜くず」や「給食の食べ残し」をリサイクル工場に集めて堆肥を作ります。その堆肥を使って野菜を作り、育てた野菜を給食に使用するという取組を『フードリサイクル』といいます。



### 給食レシピ

## 高野豆腐のフライ

### 材料（4人分）

|      |       |       |      |
|------|-------|-------|------|
| 高野豆腐 | 2枚    |       |      |
| しょうゆ | 小さじ2  | 小麦粉   | 大さじ2 |
| 砂糖   | 小さじ2  | 白すりごま | 小さじ1 |
| 酒    | 小さじ1  | パン粉   | 大さじ5 |
| みりん  | 小さじ1  | 白いりごま | 小さじ1 |
| カレー粉 | 少々    | 揚げ油   | 適量   |
| 塩    | 少々    |       |      |
| 水    | 140ml |       |      |

### 【作り方】

- ① 高野豆腐は水で戻し、サイコロに切る。
- ② 鍋に A を入れひと煮立ちさせ、高野豆腐を煮含める。味がしみたらザルに広げて冷ます。
- ③ ②に小麦粉と白すりごまを混ぜた物をつけ、卵をくぐらせて、パン粉と白いりごまを混ぜた物を合わせてまぶす。
- ④ ③を油でカリッと揚げる。



# よていこんだて

| 月                                                                                                                                                                    | 火                                                                                                                                                                                                       | 水                                                                                                                                                                                                            | 木                                                                                                                                                                                                       | 金                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                      | <b>1</b><br><b>鶏ごぼうごはん</b><br><b>みそ汁</b><br><b>野菜春巻き</b><br><small>米 大麦 鶏肉 豆腐 生姜 ごぼう にんじん 油揚げ 味噌 小松菜 たもぎかけ 玉ねぎ みそ/豚肉 キャベツ ひじき 玉ねぎ にんじん 春雨 小麦粉 油</small>                                                 | <b>2</b><br><small>とり肉と野菜のあんかけを ごはんにかけたタイの料理です</small><br><b>カオラートナーガイ</b><br><b>チンゲン菜のスープ</b><br><b>パイン</b><br><small>ごはん/鶏肉 片栗粉 玉ねぎ ビーマン 小葱 コーンスターチ ナンプラー オイスターソース/ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン/パイン</small>           | <b>3</b><br><b>★◇黒コッペパン</b><br><b>◇あさりのチャウダー</b><br><b>ハムコーンサラダ</b><br><b>冷凍みかん</b><br><small>パン/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ にんじん 小麦粉 牛乳 豆乳 パター スキムミルク チーズ/ハム コーン キャベツ ごま油/みかん</small>                       | <b>4</b><br><small>ふれあい給食 1の2&amp;5の2</small><br><b>★かきあげ丼</b><br><b>みそ汁</b><br><b>すいか</b><br><small>ごはん/えび あさり 玉ねぎ ごぼう にんじん 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵/キャベツ 油揚げ みそ/すいか</small>        |
| <b>7</b><br><small>ふれあい給食 1の1&amp;5の1</small><br><b>ピリ辛冷やしラーメン</b><br><b>きなこポテト</b><br><b>メロン</b><br><small>ラーメン/ハム にんじん きゅうり コーン ごま みそ 豆板醤/じゃがいも 油 きなこ /メロン</small> | <b>8</b><br><small>ふれあい給食 1の3&amp;5の3</small><br><b>ひじきごはん</b><br><b>みそ汁</b><br><b>★さわらのごまフライ</b><br><small>米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ しらたき にんじん 油/高野豆腐 小松菜 みそ/さわら 小麦粉 卵 パン粉 ごま 油</small>                          | <b>9</b><br><small>6年生 修学旅行</small><br><b>ごはん</b><br><b>小松菜スープ</b><br><b>えびシュウマイ</b><br><b>マーボーなす</b><br><small>ごはん/ベーコン 小松菜 コーン 春雨/ いとよりだい えび 玉ねぎ パン粉 小麦粉 油 /なす 豚肉 にんじん 長ねぎ しいたけ 生姜 にんにく みそ 片栗粉 豆板醤</small> | <b>10</b><br><small>6年生 修学旅行 PTA 給食試食会</small><br><b>★◇よこわりパン</b><br><b>イタリアンスープ</b><br><b>★白身魚フライ</b><br><b>りんごのかんづめ</b><br><small>パン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん コーン パセリ マカロニ /たら 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース/りんご</small> | <b>11</b><br><small>6年生 振替休業日</small><br><b>スタミナ丼</b><br><b>みそ汁</b><br><b>ミニトマト</b><br><small>ごはん/豚肉 メンマ にんじん もやし たら 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板醤 ごま/キャベツ 油揚げ みそ/ミニトマト</small>         |
| <b>14</b><br><b>冷やしためきうどん</b><br><b>★バターポテト</b><br><b>パインのかんづめ</b><br><small>うどん/あさり えび にんじん 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 卵 つと 長ねぎ しいたけ/じゃがいも パター 牛乳/パイン</small>                  | <b>15</b><br><small>フーズリサイクル レタスを使用</small><br><b>レタス入り焼豚チャーハン</b><br><b>★白花豆コロッケ</b><br><b>すだちゼリー</b><br><small>米 大麦 豚肉 長ねぎ にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ コーン しいたけ レタス/インゲン豆 じゃがいも パター パン粉 小麦粉 でんぶん 油/すだち果汁</small> | <b>16</b><br><b>★ソースかつ丼</b><br><b>みそ汁</b><br><b>すいか</b><br><small>ごはん/豚肉 小麦粉 パン粉 卵 油 ケチャップ キャベツ/厚揚げ 小松菜 みそ/すいか</small>                                                                                       | <b>17</b><br><b>★◇せわりコッペパン</b><br><b>◇キャロットポタージュ</b><br><b>ウインナーソーテー</b><br><b>さくらんぼ</b><br><small>パン/ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 パター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 /チキンウインナー ケチャップ/さくらんぼ</small>                    | <b>18</b><br><b>ごはん</b><br><b>ぶた汁</b><br><b>いわしのカリカリフライ</b><br><b>ごまあえ</b><br><small>ごはん/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 みそ/いわし じゃがいも 生姜 でん粉 米粉 油/白菜 ほうれん ごま</small> |
| <b>21</b><br><b>海の日</b><br>                                                                                                                                          | <b>22</b><br><b>◇ほうれん草ピラフ</b><br><b>★◇ハンバーグ</b><br><b>フルーツミックス</b><br><small>米 大麦 パター ベーコン にんじん 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草/牛肉 玉ねぎ 豚肉 パン粉 卵 牛乳 油 ケチャップ ソース/ (みかん パイン 黄桃 なし) 缶詰</small>                           | <b>23</b><br><b>ゆであげスパゲティ</b><br><b>ミートソース</b><br><b>あおのりポテト</b><br><small>スパゲティ オリーブ油 豚肉 玉ねぎ にんじん 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく 小麦粉 ケチャップ ソース /じゃがいも 油 青のり</small>                                                    | <b>24</b><br><b>★◇コッペパン</b><br><b>◇ベーコンシチュー</b><br><b>コールスローサラダ</b><br><b>冷凍みかん</b><br><small>パン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク /キャベツ にんじん コーン /みかん</small>                         | <b>25</b><br><small>1学期 終業式</small><br><b>カレーライス</b><br><b>小松菜とコーンの</b><br><b>サラダ</b><br><small>ごはん/豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく 油 小麦粉 ケチャップ ソース/小松菜 コーン ごま</small>      |

※牛乳は毎日200ml つきます。

※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。

※ハムには、卵・乳製品を使用しています。

**アレルギー表示** ★卵使用 ◇牛乳・乳製品使用