

給食だより 7月

令和2年(2020年)7月3日
札幌市立手稲東中学校
給食だよりNo.3

しっかり食べて夏バテを防ごう！

◎野菜や果物で水分やビタミン、ミネラルを補給しましょう。

太陽の光をたっぷり浴びて育った野菜や果物には、免疫力を高めるビタミンAやCが豊富に含まれます。また夏野菜には水分が多く含まれており、体温を下げる働きがあります。特にきゅうりやズッキーニ、すいかがおすすです。

◎ビタミンB1を忘れずに摂りましょう。

夏場はビタミンB1の消費が激しくなるため不足しがちになります。ビタミンB1が不足すると糖質がエネルギーに変換されにくくなるため、エネルギーが不足し夏バテの状態になってしまいます。夏は冷たい麺など炭水化物中心の食事になりがちですが、糖質と一緒にビタミンB1を摂ることを意識してみましょう。ビタミンB1は、豚肉やうなぎ、大豆、玄米、ごまなどに多く含まれます。

◎クエン酸は疲労回復に効果的です。

クエン酸には、疲労の原因である乳酸を分解する働きがあります。クエン酸は、レモンやグレープフルーツ、みかん、梅干しなどに多く含まれます。

◎香辛料を上手に使って食欲増進をはかりましょう。

生姜やわさび、こしょうなどの香辛料、シソやみょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を増進させます。麺類にトッピングして食べるのがおすすです。

フードリサイクルの野菜



9日の給食にはフードリサイクル堆肥を利用して作られたレタスを使ったメニューが登場します。平成18年から始まったフードリサイクルの取り組みは、今年で15年目をむかえ全国的にも注目されています。7月と9月にレタス、10月頃に玉ねぎを給食で使用する予定です。

9日は、シャキッと元気に育った新鮮なレタスをチャーハンでおいしく食べましょう。

7月14日の
献立

「カオ・ラートナー・ガイ」って何料理！？

「カオ」＝ごはん 「ラートナー」＝あんかけ 「ガイ」＝鶏肉

揚げた鶏肉が入ったあんかけをごはんにかけて食べるタイの家庭料理です。

タイ料理には欠かせない「ナンプラー」(＝魚醤)という調味料を使って仕上げています。ナンプラーは小魚を発酵させ、その上澄み液を熟成させて作った調味料です。アミノ酸を豊富に含み、濃厚な味わいと独特な香りが特徴です。



7月の予定献立

6	7	8	9	10
横割りパンズ ポーーククリームシチュー Fe ハンバーグ (ケチャップソース) もやしのごまサラダ	白飯 けんちん汁 かれい唐揚げ(天つゆ) のりとあさりの佃煮	冷やしきつねうどん たこ焼き風天ぷら メロン	フードリサイクルレタス レタス入り焼豚 チャーハン 白花豆コロッケ 冷凍みかん	和風そぼろごはん 味噌汁 すいか
横割りパンズ/豚肉 ジャがいも たまねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキミミルク/鶏肉 豚肉 たまねぎ しょうが ラード 片栗粉 米粉/小松菜 もやし 人参	精白米/鶏肉 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/かれい 片栗粉 油/あさり しょうが のり ひじき	ソフトめん 油揚げ 干しいだけ 長ねぎ たもぎだけ ほうれん草/豆腐入りかまぼこ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 油 糸かつお 青のり/メロン	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 人参 たまねぎ ホールコーン 干しいだけ レタス/白花豆 マッシュポテト パター 小麦粉 パン粉 油/冷凍みかん	精白米 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいだけ 白ごま しょうが ごぼう 人参 赤みそ ひじき 赤みそ/厚揚げ 小松菜 たもぎだけ 白みそ 赤みそ/すいか
13	14	15	16	17
背割りコッペ チリコンカン 白身魚のチーズ焼き フルーツ白玉	カオ・ラートナー・ガイ 小松菜と卵のスープ カットパイ	ミートとズッキーニの スパゲティ コロコロサラダ ヨーグルト	豆腐入りカレーピラフ チキンナゲット 小松菜とコーンのサラダ	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 冷凍みかん
背割りコッペ/豚肉 いんげんまめ たまねぎ 人参 パセリ トマトピューレ/真だら チーズ パセリ/パイ ン缶 黄桃缶 梨缶 なつみかん缶 白玉もち	精白米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 油 たまねぎ ビーマン 赤ビーマン 小ねぎ コーンスターチ/卵 豆腐 小松菜 片栗粉/カットパイ	スパゲティ パセリ 豚肉 たまねぎ 人参 大豆水煮 マッシュルーム セロリ にんにく ズッキーニ 油 小麦粉 トマトピューレ/ハム 高野豆腐 人参 きゅうり ホールコーン 白ごま/ヨーグルト	胚芽米 大麦 ベーコン 焼き豆腐 人参 たまねぎ マッシュルーム グリンピース/鶏肉 パン粉 おから 片栗粉 小麦粉 米粉 油/小松菜 ハム ホールコーン 白ごま	精白米 豚肉 厚揚げ メンマ 人参 もやし ほうれん草 片栗粉 油 たまねぎ りんご 白ごま/あさり ごぼう 小松菜 白みそ 赤みそ/冷凍みかん
20	21	22	23	24
角食 コーンクリームスープ チーズフォンデュサンド コロッケ 切り干し大根のサラダ ブルーベリージャム	カレーライス あさりのサラダ パイ缶	ピリカラ冷やしラーメン 大学芋 すいか	海の日 	スポーツの日 
角食/ホールコーン クリームコーン ベーコン たまねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキミミルク/じゃがいも チーズ 脱脂粉乳 小麦粉 パン粉 米粉 油/切り干し大根 まぐろ もやし 人参 きゅうり 白ごま 白みそ/ブルーベリー ゲル化剤	精白米/豚肉 ジャがいも 人参 たまねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 油 小麦粉/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 白ごま/パイ ン缶	ソフトラーメン ハム 人参 きゅうり ホールコーン 白すりごま 赤みそ たまねぎ しょうが にんにく/さつまいも 油 黒ごま/すいか		
27	28	29	30	31
背割りコッペ シーフードグラタン セルフドック 小松菜とシメジのサラダ	白飯 ジンギスカン ひじき春巻き きゅうりのからし漬け	冷麦 鶏肉とポテトのソテー アイスクリーム	チキンライス ししゃもフライ フルーツカクテル	スープカレー ほうれん草とベーコンの サラダ
コッペパン/いか えび ホタテ マカロニ 人参 たまねぎ マッシュルーム 油 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキミミルク チーズ 粉チーズ パセリ/豚肉/ハム 小松菜 ホールコーン ぶなしめじ 白ごま	精白米 ラム肉 しょうが にんにく たまねぎ もやし ビーマン キャベツ 人参 しょうが にんにく りんご/だけのこ 人参 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉 油/きゅうり 白ごま	ソフト冷麦 油揚げ 干しいだけ ほうれん草 長ねぎ/鶏肉 ジャがいも しょうが 片栗粉 ビーマン/牛乳	胚芽米 大麦 パター トマト缶 鶏肉 たまねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース/カラフトししゃも 小麦粉 卵 パン粉 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 なつみかん缶 りんごジュース	精白米 鶏肉 にんにく ジャがいも かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ たまねぎ セロリ りんご しょうが にんにく トマト缶/ほうれん草 もやし ベーコン 白ごま

*牛乳は毎日200ccつきます。

*果物は市場の状況によって変更する場合があります。

*海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。