

# きゅうしょくだよい

札幌市立前田中央小学校

札幌市立手稲鉄北小学校

2025 年 7 月

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気を付けてください。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

| 月                                                    | 火                                                                          | 水                                                         | 木                                                                    | 金                                                             |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                      | <b>1日</b><br>シーフードピラフ<br>白花豆コロッケ<br>フルーツ白玉                                 | <b>2日</b><br>ごはん<br>肉じゃが<br>揚げいわしハンバーグ<br>いそあえ(小松菜・白菜)    | <b>3日</b><br>ツイストパン<br>ほうれん草のクリーム煮<br>人参とコーンのサラダ<br>冷凍みかん            | <b>4日</b><br>カオ・ラートナー・ガイ<br>(鶏肉のあんかけごはん)<br>チンゲン菜のスープ<br>パイン缶 |
| <b>7日</b><br>パスタミートソース<br>小松菜とベーコンの<br>サラダ<br>すだちゼリー | <b>8日</b><br>ひじきごはん<br>味噌汁<br>(高野豆腐・小松菜)<br>さわらのごまフライ                      | <b>9日</b><br>ごはん<br>豆腐のカレーソース<br>揚げえびシュウマイ<br>たたききゅうり     | <b>10日</b><br>横割バンズパン<br>ポテトスープ<br>白身魚フライ・中濃ソース<br>パイン缶              | <b>11日</b><br>スタミナ丼<br>味噌汁<br>(キャベツ・油揚げ)<br>すいか               |
| <b>14日</b><br>冷やしたぬきうどん<br>(えび)<br>バターポテト<br>パイン缶    | <b>15日</b> フートリサイクルレタス使用<br>レタス入り<br>焼豚チャーハン<br>チーズフォンデュ<br>サンドコロッケ<br>黄桃缶 | <b>16日</b><br>ごはん<br>豚汁<br>いわしのカリカリフライ<br>ごまあえ(ほうれん草・白菜)  | <b>17日</b><br>横割バンズパン<br>キャロットポタージュ<br>揚げハンバーグ<br>・ケチャップソース<br>冷凍みかん | <b>18日</b><br>とり天丼<br>味噌汁<br>(じゃが芋・わかめ)<br>いそあえ(小松菜・もやし)      |
| <b>21日</b>                                           | <b>22日</b><br>ほうれん草ピラフ<br>メンチカツ<br>フルーツミックス                                | <b>23日</b><br>ごはん<br>スンドゥブチゲ<br>ひじき入り春巻<br>おひたし(ほうれん草・白菜) | <b>24日</b><br>コッペパン<br>ベーコンシチュー<br>コールスローサラダ<br>ミニトマト                | <b>25日 終業式</b><br>カレーライス<br>もやしのごまサラダ                         |

☆牛乳は毎日 200ml つきます。

☆献立は諸事情によって変更になる場合があります。

☆あさり、しらす、わかめなどの海産物には、小さなえびやかにが混ざっている場合があります