

給食だより



札幌市立稲陵中学校 令和6年6月28日発行

夏の食事のポイント!



◎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。

フードリサイクルの野菜

22日の「レタス入り焼豚チャーハン」に使用しているレタスは、フードリサイクルで作られたものです。平成18年から始まったフードリサイクルの取り組みは、全国的にも注目されています。7月と9月に給食で使用する予定です。

22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!

お知らせ

国際情勢等の影響による物価高騰に伴い、学校給食で使用する食材についても値上がりが生じているところですが、札幌市が食材の値上げに対する費用(1食あたり42円程度)を負担することにより、これまでどおりの栄養バランスや量を保った、美味しい給食が提供できるよう努めてまいります。

なお、札幌市が物価の動向等について注視をしているところですが、この度の食材費の値上げ分を札幌市が負担することについては、現時点では令和6年度に限った取組であることを御承知おきください。

※本対策は札幌市の学校給食のホームページにも記載しております。

- *牛乳は毎日200ccつきます。
- *主な使用食材を記載しています。調味料は省略しています。
- *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。



7月の予定献立



1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
とりめし さんまごまフライ 磯和え(小松菜・もやし)	ご飯 さつま汁 揚げいわしハンバーグ からし和え (ほうれん草・もやし・ハム)	ツイストパン キャロットポタージュ 白身魚のハーブ焼き コールスローサラダ	ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げエビしゅうまい ナムル	冷麦 鶏肉とポテトのソテー すいか
◆胚芽米、大麦、鶏肉(むね・もも)、しょうが、玉ねぎ◆さんま、しょうが、小麦粉、全卵、白ごま、黒ごま、パン粉、揚げ油◆小松菜、もやし、切りのり	◆豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ネギ、しょうが、赤みそ、白みそ、唐辛子一味、むろあじ、宗田、昆布◆いわしハンバーグ、揚げ油◆ハム、ほうれん草、もやし、からし	◆ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、白ワイン◆真だら、にんにく、白ワイン、パン粉、粉チーズ、パセリ、バジル、オリーブ油◆キャベツ、人参、コーン、サラダ油、からし	◆豆腐、鶏肉、小松菜、長ネギ、人参、しょうが、にんにく、サラダ油、片栗粉◆えびしゅうまい、揚げ油◆ハム、ほうれん草、もやし、人参、ごま油、豆板醤、白ごま	◆ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、ほうれん草、長ネギ、むろあじ、宗田、昆布◆鶏肉、しょうが、片栗粉、揚げ油、じゃがいも、ピーマン◆すいか
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
パエリア チーズフォンデュサンド クロック フルーツカクテル	ご飯 厚揚げのカレーソース (レバーチップ入り) ひじき春巻き	背割りコッペ ベーコンシチュー 焼きフランク (チリソース) あさりのスパゲティサラダ	スタミナ丼 味噌汁(大根・油揚げ)	ピリ辛冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶
◆胚芽米、大麦、オリーブ油、サラダ油、白ワイン、サフラン、鶏肉、えび、あさり、いか、玉ねぎ、人参、トマト缶詰、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、パプリカ◆チーズフォンデュサンドクロック、揚げ油◆みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶、りんごジュース、白ワイン	◆厚揚げ、豚肉、豚レバーチップ、人参、玉ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、サラダ油、カレー粉、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン◆ひじき春巻き、揚げ油	◆コッペパン◆ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、白ワイン◆ポークウインナー、玉ねぎ、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、チリパウダー、からし◆あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、人参、白みそ、ごま油、白ごま	◆白飯、豚肉、メンマ、人参、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、しょうが、にんにく、豆板醤、ごま油、白ごま◆大根、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布	◆ソフトラーメン、ハム、人参、きゅうり、コーン、ごま油、ラー油、白ごま、赤みそ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、豆板醤、ウスターソース、むろあじ、昆布◆じゃがいも、揚げ油、きな粉◆黄桃缶
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
海の日 	ご飯 ジンギスカン ししゃものから揚げ ミニトマト	背割りコッペ チリコンカン コーンフライ 温州みかんゼリー	キーマカレー 切り干し大根のサラダ アイスクリーム 	冷やしたぬきうどん ごまだんご
	◆ラム肩肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、人参、りんご、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン◆カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉、揚げ油◆ミニトマト	◆豚肉、いんげんまめ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、パセリ、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、カレー粉、チリパウダー、パプリカパウダー、オールスパイス、ナツメグ◆コーンフライ、揚げ油◆温州みかんゼリー	◆白飯、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶詰、ケチャップ、赤みそ、赤ワイン、オールスパイス、ナツメグ、シナモン◆切り干し大根、まぐろ、人参、もやし、きゅうり、白ごま、白みそ、ごま油◆アイスクリーム	◆ソフトめん、あさり、かたくちいわし、桜えび、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、揚げ油、つと、ほうれん草、長ネギ、干しいたけ、唐辛子一味、むろあじ、昆布、宗田◆白玉もち、黒すりごま
22(月) フードリサイクル	23(火)	24(水)	25(木) 終業式	
レタス入り焼豚 チャーハン 南瓜クロック もやしのカレー和え	豚すき丼 味噌汁(小松菜・厚揚げ) 冷凍みかん	ロールパン ミートパスタグラタン ほうれん草としめじの サラダ パイン缶	ソースカツ丼 味噌汁 (あさり・ごぼう・小松菜) きゅうりのからし漬け 	
◆胚芽米、大麦、豚肉、長ネギ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、干しいたけ、レタス、ごま油◆南瓜クロック、揚げ油◆もやし、カレー粉、春雨、きゅうり、人参、ごま油	◆白飯、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たもぎたけ、ほうれん草◆厚揚げ、小松菜、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布◆冷凍みかん	◆マカロニ、豚肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、小麦粉、バター、ケチャップ、チーズ、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、ナツメグ、赤ワイン、ミックスチーズ、粉チーズ、パン粉、パセリ◆ハム、ほうれん草、コーン、しめじ、白ごま◆パイン缶詰	◆白飯、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、揚げ油、キャベツ、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、からし◆あさり、ごぼう、小松菜、長ネギ、赤みそ、白みそ、むろあじ、昆布◆きゅうり、からし、白ごま	