

# 給食だより



令和8年7月3日  
月寒東小学校  
しらかば台小学校



## 夏の飲み物 何がいい？

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、ということもきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。



### 麦茶



ミネラルを多く含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

### 牛乳・ジュース



カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

### スポーツ飲料



ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖分が高いためとりすぎに注意。

### 経口補水液



大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質（イオン）濃度が高く、塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。

## 元気パワーのもと！

### 鉄分

体の中で血をつくるのを助ける栄養です。不足すると、疲れやすくなったり、集中力が下がることもあります。



レバー



ひじき



ほうれん草



### 亜鉛

食欲や味覚、免疫に関する栄養です。不足すると、食欲低下や体調不良につながる可能性があります。



たまご



貝類(あさりなど)



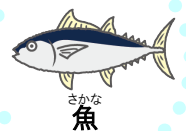
### 大豆製品



### 鉄・亜鉛どちらも含まれる食べもの

いろいろな食べものをバランスよく食べたいですね！

### 肉



魚

# 7月のよていにとんでて

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック パイン缶	とり天丼 味噌汁 磯和え	パスタミートソース 人参とコーンのサラダ	レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 洋なし缶	ご飯 チンゲン菜のスープ ひじき春巻 おひたし
背割コッペパン/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、バター、チーズ、牛乳、豆乳/チキンウインナー/パイン缶	精白米、鶏肉、生姜、にんにく、卵/じゃがいも、玉ねぎ、カットわかめ/ほうれん草、白菜、切りのり	ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ/ハム、にんじん、きゅうり、コーン	胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、椎茸、レタス/白花豆コロッケ/なし缶	精白米/ベーコン、チンゲン菜、緑豆春雨、コーン/ひじき春巻/小松菜、もやし、糸かつお
13日	14日	15日	16日	17日
横割バンズ ポテトスープ フィッシュバーガー アイスクリーム	スタミナ丼 味噌汁 冷凍みかん	冷麦 フレンチポテト りんご缶	ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	ご飯 さつまい シュウマイフリッター しょうが和え
横割バンズ/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ/たらフライ/アイスクリーム	精白米、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、白ごま/だいこん、油揚げ/冷凍みかん	ソフト冷麦、油揚げ、椎茸、つと、きゅうり、長ねぎ/フレンチポテト/りんご缶	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、コーン、ほうれん草/鉄腕チキンナゲット/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶	精白米/鶏肉、さつまいも、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ/ポークシュウマイ、卵/小松菜、もやし、生姜
20日	21日	22日	23日	24日
 <p>海の日</p>	ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ たたききゅうり	ピリカラ 冷やしラーメン きなこポテト すいか	ひじきごはん 味噌汁 メンチカツ	カレーライス ほうれん草と ベーコンのサラダ
	精白米/豆腐、豚肉、生姜、にんにく、にんじん、長ねぎ、椎茸/ぎょうざ/きゅうり、白ごま	ソフトラーメン、ハム、にんじん、きゅうり、コーン、白すりごま、玉ねぎ、生姜、にんにく/フレンチポテト、きな粉/すいか	胚芽米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、にんじん、グリーンピース/凍り豆腐、小松菜/メンチカツ	精白米、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、グリーンピース/ベーコン、ほうれん草、もやし、白ごま

- \* 牛乳は毎日 200 mlが1個つきます。
- \* 価格や市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合もありますので御了承ください。
- \* 海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には小さなえび・かきが混入している場合があります。
- \* 調味料・だしについては表示していません。より詳細な使用食材を知りたい場合は、別途資料をお渡ししています。ご希望の方は学校にお知らせください。

## 給食室の 栄養満点<sup>あ</sup>かき揚げ

- 【材料】5人分
- ・むきえび 50g …粗みじん切り
  - ・あさり(殻なし)35g
  - ・玉ねぎ 1/4個…短め5mmスライス
  - ・にんじん 3cm分…ささがき
  - ・ごぼう 25g …ささがき
  - ・春菊 15g …1cm幅に切る
  - ・ひじき 1g …戻す
  - ・切干大根 5g …戻して短めに切る
- ～衣～
- ・小麦粉 大さじ6 (60g)
  - ・卵 20g
  - ・水 大さじ2弱

- 【作り方】
- 1 かき揚げの材料・小麦粉・卵・水を混ぜる。
  - 2 形をととのえて、熱した油で揚げる。



普段は苦手が残しがちな食べものも、かき揚げにすると、あら不思議!ばくばく食べてくれます。かき揚げは色々な具材を一度に使えるため、鉄や亜鉛をはじめ、たくさんの栄養をバランスよくとることができます。給食では「かき揚げ丼」にして提供していますが、これからの時期は、お家でそうめんと合わせてもおいしいですね!