

給食だより



札幌市立真栄小学校
札幌市立美しが丘小学校
令和7年6月30日

----- なつ げん き 夏を元気に過ごすための 夏 ば て 対 策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。



考えよう
続けよう

減塩

きよたっこ塩活通信



あまいおやつにも実は塩が入っているよ！

昨年度に引き続き、今年度も年4回ほど「きよたっこ塩活通信」を発行します。第1号はおやつに含まれる塩分についてと給食のレシピを掲載予定です。7月14日（月）に配付予定です。ぜひご家庭で話題のひとつにいただけると幸いです。

親子料理教室のご案内

【親子料理教室】清田区産の野菜を使用して、親子で調理実習を行います！

日時：令和7年7月30日（水）10：30～13：30

対象：清田区在住、小学3～6年生とその保護者8組(抽選)※保護者1名につき対象児童1名の参加

会場：清田区民センター2階 料理実習室（清田1条2丁目5-35）

参加費：無料 メニュー：野菜たっぷりピザ、コンソメスープ、ミルク寒天

申込方法：申し込みフォーム（二次元コードより）

申込締切：令和7年7月18日（金）

お問い合わせ：清田区健康・子ども課健やか推進係 TEL889-2049



お申し込みは
こちらから！





7月のこんだて



月	火	水	木	金
	1日 ツナライス 十勝大豆コロッケ サイコロサラダ 	2日 ごはん けんちんじる ほっけカレー揚げ ひじきの煮物	3日 ☆●横割バンズ ●コーンポタージュ レバー入りハンバーグ 黄桃缶 真栄小 4年生 給食なし 美しが丘小 6年生 給食なし	4日 タコライス ●かぼちゃチーズフライ 沖縄パインゼリー 美しが丘小 6年生 給食なし
	胚芽精米 大麦 焼き豆腐 まぐろ 水煮 人参 ごぼう しいたけ グ リンピース 醤油/十勝大豆コロッ ケ/ハム 人参 きゅうり コーン 醤油 ごま油	鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 醤油/ほっ け 醤油 小麦粉/ひじき 油揚げ 人参 醤油	コーン ベーコン じゃがいも 玉 ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パ ター 牛乳 豆乳 チーズ スキム ミルク/レバー入りハンバーグ/黄桃 缶	豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく コーン レタ ス 小麦粉 醤油/かぼちゃチーズフ ライ/沖縄パインゼリー
7日 ☆冷やしただぬきうどん ●バターポテト 黄桃缶	8日 ●ほうれん草ピラフ メンチカツ フルーツミックス 	9日 ☆とり天丼 みそしる 磯和え	10日 ☆●コッペパン ●ベーコンシチュー コールスローサラダ ミニトマト	11日 ごはん 豚汁 いわしのカリカリフライ ごま和え 
あさり えび 人参 春菊 ごぼう 切干大根 小麦粉 卵 つと ほう れん草 長ねぎ しいたけ 醤油/ じゃがいも バター 牛乳 スキム ミルク/黄桃缶	胚芽精米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草 醤油/メンチカツ/みか ん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶	鶏肉 醤油 しょうが にんにく 小麦粉 卵/じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ みそ/小松菜 もやし 醤 油	ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人 参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/キャ ベツ 人参 コーン/ミニトマト	豚肉 豆腐 じゃがいも 板こんに ゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼ う 長ねぎ しょうが みそ/いわし のカリカリフライ/ほうれん草 白菜 ごま 醤油
14日 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト りんご缶	15日 レタス入り焼豚チャーハン ●白花豆コロッケ すだちゼリー 	16日 ごはん スンドゥップチゲ ひじき春巻 磯和え	17日 ☆●横割バンズ ポテトスープ ☆白身魚のフライ 黄桃缶	18日 ごはん 豆腐のカレーソース 揚げえびシュウマイ たたききゅうり 美しが丘小 6年生 給食なし
人参 きゅうり ハム コーン ご ま油 みそ 玉ねぎ しょうが に んにく 豆板醤/じゃがいも きな こ/りんご缶	胚芽精米 大麦 醤油 豚肉 長ね ぎ しょうが にんにく 人参 玉 ねぎ コーン しいたけ レタス ごま油/白豆コロッケ/すだちゼ リー	豆腐 豚肉 しょうが にんにく 豆板醤 醤油 みそ ごま油 あさ り 人参 玉ねぎ えのきたけ に ら/ひじき春巻/小松菜 もやし 醤 油	ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人 参 パセリ 醤油/真だら 小麦粉 卵 パン粉 /黄桃缶	豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 しょう が にんにく グリンピース りん ご 小麦粉 醤油/えびシュウマイ/ きゅうり 醤油 ごま油 ごま
21日 	22日 ひじきごはん みそしる ☆さわらのごまフライ	23日 スタミナ丼 みそしる すいか	24日 ☆●背割コッペ ●キャロットポタージュ セルフドック 冷凍みかん	25日 カレーライス もやしのごまサラダ 給食袋を持ち帰りましょう！
	胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ し らたき 人参 グリンピース 醤油 /凍り豆腐 小松菜 みそ/さわら 小麦粉 卵 パン粉 ごま	豚肉 メンマ 人参 もやし にら 醤油 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 豆板醤 ごま油 ごま/ キャベツ 油揚げ みそ/すいか	ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがい も パセリ 小麦粉 バター チー ス スキムミルク 牛乳 豆乳/チ キンウィンナー/冷凍みかん	じゃがいも 人参 玉ねぎ セロ リー りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 醤油/ほうれ ん草 もやし コーン 人参 醤油 みそ 豆板醤 ごま

- ・牛乳は毎日200ml付きます。
- ・☆は卵を使用しています。・●は乳を使用しています。
- ・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。
- ・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。



「フードリサイクル野菜が登場します！」



札幌市では「学校給食フードリサイクル事業」に取り組んでいます。給食調理時に出る野菜の切りくず・残食からたい肥を作り、そのたい肥を使って育てられた野菜を学校給食で使用する取り組みです。15日にフードリサイクルレタスを使用した「レタス入り焼豚チャーハン」がでます。