

7月 給食カレンダー

きゅうしよく



2023年 7月
札幌市給食センター

献立は都合により
変更になる場合が
あります。

月	火	水	木	金
3 小: 611キロカロリー 中: 730キロカロリー ・ごはん ・はくさいスープ ・さばのしおやき (すこしホネがあります) ・きゃべつと ブロッコリーのサラダ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: はくさい・こまつな・にんじん 主菜: さば 副菜: きゃべつ・ブロッコリー・にんじん コーン	4 小: 755キロカロリー 中: 903キロカロリー ・かぼちゃパン ・ハヤシチュー ・ささみのレモンふうみ ・マカロニツナサラダ ・ぎゅうにゅう 主食: かぼちゃパン 汁物: じゃがいも・たまねぎ・にんじん しめじ・ぶたにく・バター・チーズ 主菜: とりにく・でんぶ 副菜: マカロニ・きゅうり・たまねぎ にんじん・まぐろツナ・きゃべつ ノンエッグマヨネーズ	5 小: 613キロカロリー 中: 739キロカロリー ・ごはん ・いもだんごじる ・ぶたにくのしょうがやき ・きゃべつと わかめのあえもの ・ぎゅうにゅう 今月の和食(わしよく)の日 主食: ごはん 汁物: いもち・だいこん・さつまあげ にんじん・ごぼう・こまつな・しめじ 主菜: ぶたにく 副菜: きゃべつ・わかめ・かまぼこ ノンエッグマヨネーズ	6 小: 693キロカロリー 中: 751キロカロリー ・あんかけやきそば (やさいがたっぷりのあんを ちゅうかめんにかけてください) ・はるまき ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜: ちゅうかめん・ぶたにく いか・ちくわ・きゃべつ・たまねぎ にんじん・コーン・メンマ・きくらげ でんぶ 主菜: きゃべつ・たまねぎ・にんじん ぶたにく・はるまき・はるまきのかわ	7 小: 710キロカロリー 中: 838キロカロリー ・ごはん ・やさいスープ ・ほしのコロッケ ・そうめんサラダ ・和風ドレッシング ・たなばたデザート ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: たまねぎ・だいこん・にんじん 主菜: じゃがいも・たまねぎ・とりにく ぶたにく・こむぎ・パン 副菜: そうめん・きゃべつ・きゅうり・コーン オクラ・まぐろツナ
10 小: 601キロカロリー 中: 749キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・ほっけわふうフライ ・だいこんの わふうマヨあえ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: はくさい・にんじん 副菜: ほっけ・こむぎ・パン 副菜: だいこん・きゅうり・わかめ かまぼこ・ノンエッグマヨネーズ	11 小: 661キロカロリー 中: 791キロカロリー ・ごはん ・ぶたじる ・しゅうまい(2こ) ・はくさいの うめがつおあえ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: じゃがいも・とうふ・こんにやく だいこん・ながねぎ・たまねぎ ごぼう・にんじん・ぶたにく 主菜: とりにく・ぶたにく・たまねぎ しゅうまいのかわ 副菜: はくさい・こまつな・かつおぶし うめぼし	12 小: 699キロカロリー 中: 859キロカロリー ・カレーライス ・ふくしんづけ ・パインいり コールスローサラダ ・ぎゅうにゅう 主食・副菜: ごはん・じゃがいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく パター・チーズ 副菜: きゃべつ・パイン	13 小: 649キロカロリー 中: 836キロカロリー ・ごはん ・わかめスープ ・ちくわいそべてんぷら ・こんにやくと がんものみそいため ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: たまねぎ・にんじん・わかめ ぶたにく 主菜: ちくわ・あおさ・こむぎ 副菜: こんにやく・がんもどき にんじん・ひじき・ぶたにく でんぶ	14 小: 763キロカロリー 中: 882キロカロリー ・クリームスパゲティ ・ブロッコリーサラダ ・ハスカップゼリー ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜: スパゲティ・ベーコン たまねぎ・にんじん コーン・ぎゅうにゅう スkimミルク・バター チーズ 副菜: きゃべつ・ブロッコリー・にんじん
17 海の日 	18 小: 624キロカロリー 中: 800キロカロリー ・ごはん ・チンゲンサイスープ ・やきぎょうざ (小2こ 中3こ) ・ふきのみそいため ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: たまねぎ・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ 主菜: とりにく・きゃべつ・ぶたにく たまねぎ・にんじん・ぎょうざのかわ 副菜: ふき・にんじん・こんにやく さつまあげ・ぶたにく	19 小: 676キロカロリー 中: 816キロカロリー ・ちゅうかどんぶり (やさいがたっぷり入っています) ・だいこんと あおなのサラダ ・ヨーグルト ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜: ごはん・ぶたにく・いか はくさい・たまねぎ たけのこ・きくらげ ピーマン・にんじん でんぶ 副菜: だいこん・こまつな・はるまき・ごま	20 小: 726キロカロリー 中: 782キロカロリー ・とりにくとオクラの ひやかけうどん ・やさいかきあげ ・きゃべつの ごまドレあえ ・ぎゅうにゅう 主食・汁物: うどん・とりにく・オクラ わかめ・つと・ながねぎ 副菜: たまねぎ・にんじん・ごぼう しゅんぎく・こむぎ 副菜: きゃべつ・にんじん・ちくわ・ごま	21 小: 690キロカロリー 中: 819キロカロリー ・ごはん ・きゃべつスープ ・みそだれにくだんご (2こ) ・じゃがいもと コーンのいためもの ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: きゃべつ・にんじん・にら 主菜: とりにく・ぶたにく・たまねぎ パン・ごま 副菜: じゃがいも・たまねぎ・コーン ベーコン

《今月の平均栄養量》

【小学校】

エネルギー: 675kcal
たんぱく質: 24.9g
脂質: 21.1g
塩分: 2.8g

【中学校】

エネルギー: 805kcal
たんぱく質: 28.4g
脂質: 23.1g
塩分: 3.2g

7/7 七夕 「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！

暑さに負けない 夏休みのすこし片

朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう



冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

