

給食センターだより 7月

稚内市学校給食センター 令和 7年 6月発行 (中学校向け)



水分補給で熱中症予防

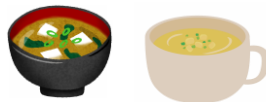


だんだんと日差しが強く、気温も高くなる夏の季節がやってきました。この時期は熱中症や

夏ばての予防のために、水分をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

食べ物からも水分補給

飲み物からだけでなく食事からも水分をとることができます。スープや味噌汁などの汁物には、水分だけでなく汗をかいたときに体に摂取したい塩分も含まれています。



また、野菜からも水分をとることができます。

○野菜の水分量を見てみよう！



トマト 94%



きゅうり 95%



なす 94%



ズッキーニ 95%

◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

・1日(火)ソース焼きそばは、パンにはさんで食べましょう。

・4日(金)開拓井は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、豚肉・鶏肉・大根・白菜・ごぼう・コーン・さやいんげん・じゃがいも・牛乳・味噌 などがあります。

7/25(金)の夏野菜カレーに入っています！

日	曜	献立		主な材料とその働き		
				血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を 整える 緑の仲間	熱や力のもとになる 黄色の仲間
1	火	★背割り コッペパン ★牛乳	★シャンタンスープ チキンカツ ★ソース焼きそば	牛乳 鶏肉 豚肉	えのき茸 人参 もやし キャベツ ピーマン	コッペパン 油
2	水	★ごはん ★牛乳	★大根と油揚げの味噌汁 いわしの梅煮 ★鶏肉とじゃがいもの含め煮	牛乳 鶏肉 いわし 油揚げ	大根 人参 枝豆	ごはん じゃがいも 油
3	木	★牛乳	★味噌ラーメン えびカツ ★ほうれん草の炒めナムル	牛乳 えび 鶏肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 切干し大根	ラーメン 油
4	金 	★ごはん ★牛乳	★じゃがいもとわかめの味噌汁 ★ほっけのみりん焼き ★開拓井	牛乳 ほっけ 豚肉	ねぎ 玉ねぎ 人参 コーン 枝豆	ごはん じゃがいも 油

7	月	★ごはん ★牛 乳	★里芋の味噌汁 星のハンバーグ 小松菜の煮びたし 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 油揚げ チーズ	ねぎ 人参 たもぎ茸 小松菜 もやし	ごはん 里芋
8 	火	★バターパン ★牛 乳	★コンソメスープ とうきびグラタン ★ブロッコリーのソテー	牛乳 ウインナー	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー エリンギ 人参	バターパン 油
9	水	★ごはん ★牛 乳	★みそチゲ チヂミ 春雨の中華炒め	牛乳 豚肉	白菜 ねぎ ピーマン 人参 もやし	ごはん 油 ごま
10	木	★牛 乳	★カレーうどん ほたてクリームコロッケ ★いんげんのおかか炒め	牛乳 豚肉 ほたて	玉ねぎ 人参 たもぎ茸 もやし さやいんげん	うどん 油
11	金	★ごはん ★牛 乳	★豆腐とねぎの味噌汁 きんぴら肉団子(2個) ★豚肉とこんにゃくの生姜煮	牛乳 豆腐 豚肉	ねぎ 人参 玉ねぎ さやいんげん	ごはん 油
14	月	★ごはん ★牛 乳	★茎わかめのスープ 小籠包(3個) ★チンジャオロース	牛乳 豚肉 豆腐	ねぎ 切干し大根 筍 人参 ピーマン	ごはん 油
15 	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛 乳	★マカロニシチュー チキンピカタ ★イタリアンポークソテー	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ トマト アスパラガス	ソフトフランス マカロニ 油
16	水	★ごはん ★牛 乳	すまし汁 揚げぎょうざ(3個) ★鶏ごぼうきんぴら	牛乳 豚肉 鶏肉	筍 ねぎ 人参 ごぼう 枝豆	ごはん 油
17	木	焼きおにぎり (2個) ★牛 乳	★五目にゆうめん ★こんにゃくの炒め物	牛乳 鶏肉	人参 ねぎ 椎茸 さやいんげん	ひやむぎ 焼きおにぎり 油
18	金	★ごはん ★牛 乳	★すき焼き風煮 さばの塩焼き ★ひじきの炒め煮	牛乳 さば 豚肉 豆腐	玉ねぎ えのき茸 白菜 人参 さやいんげん	ごはん 油
22 	火	★クロパン ★牛 乳	★オニオンスープ ★ローストウインナー ★いんげんのガーリックソテー	牛乳 ウインナー 鶏肉	玉ねぎ コーン 人参 さやいんげん	クロパン 油
23	水	★ごはん ★牛 乳	★きのこ汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★鶏肉と大根の煮物	牛乳 姫ほっけ 鶏肉	なめこ ねぎ 大根 人参 さやいんげん	ごはん
24	木	★牛 乳	★けんちんうどん 信田巻き ★小松菜と厚揚げのおかか炒め	牛乳 鶏肉 厚揚げ	玉ねぎ ごぼう 人参 椎茸 ねぎ 小松菜	うどん 油
25 	金	★ごはん ★牛 乳	★夏野菜カレー ★枝豆とエリンギのソテー ぶどうヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	なす 玉ねぎ ズッキーニ 人参 枝豆 エリンギ	ごはん じゃがいも 油
7月平均栄養価 エネルギー709 キロカロリー たん白質 27.3g 脂質 22.9g 炭水化物 94.5g 食塩 3.3g						

- ◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。
- ◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。