

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 (小学校向け)



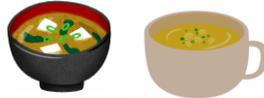
水分補給で熱中症予防



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出来ます。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出来ます。

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)ソースやきそばは、パンにはさんでたべましょう。
- ・4日(金)かいたくどんは、ごはんのうえにくをのせてたべましょう。

★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、ぶたにく・とりにく・だいこん・はくさい・ごぼう・コーン・さやいんげん・じゃがいも・牛乳・みそ 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	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき		
				血・肉・骨をつくるあかのなかま	からだの調子をととのえるみどりのなかま	熱や力のもとになるきいろのなかま
1	火	★せわり コッペパン	★シャンタンスープ チキンカツ	牛乳 とりにく ぶたにく	えのきたけ もやし キャベツ ピーマン	コッペパン あぶら
2	水	★ごはん	★だいこんとあぶらあげのみそする いわしのうめに	牛乳 とりにく いわし あぶらあげ	だいこん にんじん えだまめ	ごはん じゃがいも あぶら
3	木	★牛乳	★みそラーメン えびカツ	牛乳 えび とりにく	たまねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん	ラーメン あぶら
4	金	★ごはん	★じゃがいもとわかめのみそする ★ほっけのみりんやき	牛乳 ほっけ ぶたにく	ねぎ たまねぎ にんじん コーン えだまめ	ごはん じゃがいも あぶら

7	月	★ごはん ★牛乳	★さといものみそしる ほしのハンバーグ こまつなのびたし かたぬきチーズ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ チーズ	ねぎ にんじん たまぎたけ こまつな もやし	ごはん さといも
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 ブロッコリー エリンギ	バターパン あぶら
9	水	★ごはん ★牛乳	★みそチゲ チヂミ はるさめのちゅうかいため	牛乳 ぶたにく	はくさい ねぎ ピーマン にんじん もやし	ごはん あぶら ごま
10	木	★牛乳	★カレーうどん ほたてクリームコロッケ ★いんげんのおかかいため	牛乳 ぶたにく ほたて	たまねぎ もやし たまぎたけ さやいんげん	うどん あぶら
11	金	★ごはん ★牛乳	★とうふとねぎのみそしる きんぴらにくだんご(2こ) ★ぶたにくとこんにやくのしょうがに	牛乳 とうふ ぶたにく	ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん	ごはん あぶら
14	月	★ごはん ★牛乳	くきわかめのスープ ショウロンポウ(2こ) ★チンジャオロース	牛乳 ぶたにく とうふ	ねぎ にんじん たけのこ ピーマン	ごはん あぶら
15	火 🍴	★そうやのしおいり 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 ぶたにく	たまねぎ トマト しめじ にんじん アスパラガス	ソフトフランス マカロニ あぶら
16	水	★ごはん ★牛乳	すましじる あげぎょうざ(2こ) ★とりごぼうきんぴら	牛乳 ぶたにく とりにく	たけのこ ねぎ にんじん ごぼう えだまめ	ごはん あぶら
17	木	やきおにぎり ★牛乳	★ごもくにゅうめん ★こんにやくのいためもの	牛乳 とりにく	にんじん ねぎ しいたけ さやいんげん	ひやむぎ やきおにぎり あぶら
18	金	★ごはん ★牛乳	★すきやきふうに さばのしおやき ★ひじきのいために	牛乳 さば ぶたにく とうふ	たまねぎ はくさい さやいんげん	ごはん あぶら
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 とりにく	たまねぎ コーン にんじん さやいんげん	クロパン あぶら
23	水	★ごはん ★牛乳	★きのこじる ★ひめほっけのいちやぼし(2ほん) ★とりにくとだいこんのもの	牛乳 ひめほっけ とりにく	なめこ にんじん だいこん ねぎ さやいんげん	ごはん
24	木	★牛乳	★けんちんうどん しのだまき ★こまつなとあつあげのおかかいため	牛乳 とりにく あつあげ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ こまつな	うどん あぶら
25	金 🍴	★ごはん ★牛乳	★なつやさいカレー ★えだまめとエリンギのソテー ぶどうヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	なす たまねぎ ズッキーニ エリンギ	ごはん じゃがいも あぶら
7月平均栄養価 エネルギー580 キロカロリー たん白質 22.8g 脂質 19.6g 炭水化物 74.7g 食塩 2.6g						

- ◆ 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。