

※学校給食だよりには主な材料のみを記載しています。加工品の原材料は小樽市のホームページに掲載しています。

月				火				水				木				金				
1	ごはん 白玉スープ 肉しゅうまい きゅうりとちくわのごまみそマヨ和え 牛乳			冷やしラーメン 揚げジャンボぎょうざ 黒糖ビーンズ 牛乳			野菜たっぷりカレー ブロッコリーのサラダ ミニフィッシュ 牛乳			ごはん 鶏塩汁 豚肉のしょうが焼き はくさいのなめたけ和え 牛乳			食パン 豆腐入り野菜スープ タンダーリーチキン キラキラ餅(みかん) 牛乳							
	赤	牛乳 ベーコン ちくわ ぶた肉			赤	牛乳 とり肉 きわわめ ソフトチキン油づけ オーシャンキング ぶた肉			赤	牛乳 とり肉 ミニフィッシュ			赤	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ ぶた肉			赤	牛乳 とうふ とり肉 ぶた肉		
	緑	きゅうり はくさい にんじん 玉ねぎ			緑	もやし にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン			緑	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー コーン ナス スズキニ 赤ピーマン 黄ピーマン だいこん			緑	えのきたけ にんじん しょうが 玉ねぎ はくさい なめたけ			緑	玉ねぎ にんじん だいこん コーン トマト しょうが にんにく		
	黄	ごはん 白玉もち さとう すりごま エッグフリーマヨネーズ			黄	ラーメン 油 黒糖ビーンズ			黄	ごはん じゃがいも ドレッシング			黄	ごはん さとう			黄	パン さとう キラキラ餅(みかん)		
エネルギー(kcal)				681				663				653				606				
たん白質(g)				18.8				24.7				28.0				28.1				
8	ごはん みそけんちん汁 いわしの梅煮 ひじきのサラダ 牛乳			冷やし海鮮かき揚げうどん 肉ごぼう炒め さつまいもチップス 牛乳			ココアパン ウインナーのコンソメスープ ポークビーンズ マカロニサラダ 牛乳			五目チャーハン 肉団子の中華スープ 香巻き キャベツのサラダ 牛乳			コッパパン コンソメスープ ハンバーグ(玉ねぎソース) 大豆のサラダ 牛乳							
	赤	牛乳 油あげ とうふ いわし ひじき きわわめ ごんぶ			赤	牛乳 ぶた肉 えび いか			赤	牛乳 ウインナー ぶた肉 大豆			赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 オーシャンキング			赤	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉 大豆		
	緑	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ きゅうり うめ コーン			緑	玉ねぎ しゆんぎく にんじん ごぼう しょうが つきこんにやく			緑	にんじん 玉ねぎ にんにく はくさい トマト きゅうり コーン			緑	にんじん たけのこ はくさい コーン キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり えだまめ			緑	玉ねぎ にんじん えだまめ コーン バセリ トマト		
	黄	ごはん じゃがいも ドレッシング			黄	うどん 油 さとう さつまいもチップス			黄	パン マカロニ エッグフリーマヨネーズ さとう			黄	ごはん はるさめ 油 ドレッシング			黄	パン パウチ さとう エッグフリーマヨネーズ		
エネルギー(kcal)				670				648				700				710				
たん白質(g)				25.1				26.0				20.9				29.9				
15	海の日			冷やしごまラーメン 梅のりポテト アルミチーズ 牛乳			麻婆豆腐丼 かんきつサラダ ミニゼリー(オレンジ) 【中】ミニゼリー(グレープ) 牛乳			ごはん ぶた汁 焼肉チキン きゅうりの香りづけ 牛乳			バーガーパン チキンと野菜のトマト煮 謎メンチカツ ゼリーミックス(みかん・梨) ノンエグタルタル(小袋) 牛乳							
	赤	牛乳 油あげ とうふ いわし ひじき きわわめ ごんぶ			赤	牛乳 ぶた肉 えび いか			赤	牛乳 ぶた肉 ロースハム とうふ			赤	牛乳 とうふ ぶた肉 とり肉			赤	牛乳 さけすり身 たらすり身 とり肉		
	緑	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ きゅうり うめ コーン			緑	玉ねぎ しゆんぎく にんじん ごぼう しょうが つきこんにやく			緑	にんじん 玉ねぎ にんにく はくさい トマト きゅうり コーン			緑	にんじん たけのこ はくさい コーン キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり えだまめ			緑	玉ねぎ にんじん えだまめ コーン バセリ トマト		
	黄	ごはん じゃがいも ドレッシング			黄	うどん 油 さとう さつまいもチップス			黄	パン マカロニ エッグフリーマヨネーズ さとう			黄	ごはん はるさめ 油 ドレッシング			黄	パン パウチ さとう エッグフリーマヨネーズ		
エネルギー(kcal)				670				648				700				710				
たん白質(g)				25.1				26.0				20.9				29.9				
22	ごはん みそ汁(なめこ・豆腐・油揚げ) 肉だんご(しょうゆ) ごぼうサラダ 牛乳			◆保護者のみなさまへ◆ 給食費は、毎月、忘れずに納めてくだ さるようお願いいたします。 納入が滞りますと、食材の購入に支障 をきたします。 給食費の納入は、便利な口座振替を ご利用ください。 給食費納入のご相談は、 学校または給食センター (電話33-9449)までお願い します。			学校行事、物産納入等の都合により変更する場合があります。 ご了承ください。			学校給食摂取基準			学校給食による摂取エネルギー全体の 13~20%			学校給食による摂取エネルギー全体の 20~30%				
	赤	牛乳 とうふ 油あげ とり肉 ぶた肉			赤	牛乳 ぶた肉 ロースハム とうふ			赤	牛乳 とうふ ぶた肉 とり肉			赤	牛乳 さけすり身 たらすり身 とり肉						
	緑	なめこ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん ごぼう			緑	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん だいこん きゅうり			緑	玉ねぎ にんじん ごぼう 長ねぎ しょうが きゅうり			緑	玉ねぎ にんじん トマト						
	黄	ごはん さとう エッグフリーマヨネーズ			黄	ごはん さとう ごま油 ミニゼリーみかん ミニゼリーぶどう			黄	ごはん じゃがいも さとう ごま油			黄	パン オリーブ油 じゃがいも さとう 油 みかんゼリー なしゼリー タルタルソース						
エネルギー(kcal)				655				664				691				805				
たん白質(g)				21.6				27.0				28.7				29.0				

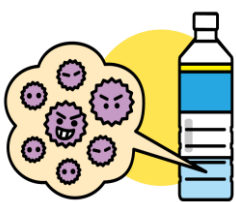


熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。
“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。
また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早め飲み切るようにしましょう。



水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る

～保護者のみなさまへ～

小樽市では子育て世帯への支援として、昨年度に引き続き、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、給食食材費への補助を行い、令和6年度の学校給食費を直上げすることなく給食を提供いたします。(1か月当たり小学校1~3年生780円、4~6年生800円、中学校1・2年生950円、3年生930円を補助)

