

# 給食だより7月



令和8年6月30日発行

〈第4号〉

市立札幌豊成支援学校

いよいよ夏本番の7月です。夏休みまでもあとちょっと。この1か月を早寝早起き朝ごはんでしっかり乗り切り、元気に夏休みを迎えましょう。



## 「にゅうわしょく」で美味しく減塩！

「にゅうわしょく」という言葉を聞いたことがありますか？にゅうは新しい「NEW」であり、牛乳の「乳」でもあります。乳和食は味噌や醤油などの伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」を有している牛乳（成分無調整牛乳）を組み合わせることで、利用されている食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、美味しく和食を食べてもらう調理法のことを指します。

### 乳和食の3つメリット

コクがあっておいしい！



牛乳の旨味とコクが素材の味をぐっと引き出すので味の薄さを感じません。

味噌や醤油の量は半分以下でも大丈夫！料理のおいしさそのままに減塩できます。



手軽につくれる



いつもの料理に牛乳を使うだけのレシピがほとんど。悩まず手軽に作れます。

### 食塩を大幅にカット

日本人が好んで食べる伝統的な食事である和食は、米飯を主食に、主菜や副菜に魚介類や野菜を多く使い、脂肪分も少ないことから、健康的な食事と考えられていますが、実は食塩の摂取量が増えてしまうという弱点があります。また、カルシウムも不足がちになってしまいます。その弱点を埋めるのが牛乳の持つ「カルシウム」と『旨味』や『こく』なのです。

学校給食では食物アレルギーの観点からどの料理にも牛乳を取り入れていくことは難しいですが、ご家庭では手軽にできる減塩対策だと思います。興味のある方は「乳和食」で検索してみてください。レシピなどもたくさん紹介されています。学校給食でも減塩に取り組んでいますが、ご家庭でもぜひチャレンジしてみてください。



（出典 Jミルク乳和食サイトより）

# 7月の予定献立



| 月                                                                     | 火                                                                             | 水<br>1日                                                                                                                                    | 木<br>2日                                                                                                                    | 金<br>3日                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       |                                                                               | 角食パン2枚切<br>キャロットポタージュ<br>フィッシュサンド<br>スライスチーズ<br>黄桃缶<br><br>小麦粉 卵 スライス/パン 玉ねぎ 人参 じゃがいも バター 小麦粉 バター 油 チーズ スライス/牛乳 /たら 小麦粉 でん粉 パン粉 油/チーズ/黄桃缶/ | ごはん<br>スンドゥブチゲ<br>さんまごまフライ<br>磯和え(小松菜/もやし)<br><br>精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく みそ あさり 人参 玉ねぎ えのき茸 にら/さんま 小麦粉 パン粉 卵 ごま 油/小松菜 もやし のり/ | ハヤシライス<br>ストローポテサラ<br><br>精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 だし けのこ しょうが にんにく マッシュルーム グリルチーズ 小麦粉 油/玉ねぎ きゅうり コーン じゃがいも 油 ごま/ |
| 6日<br>ひやしきつねうどん<br>シナモンポテト<br>パイン缶詰                                   | 7日<br>ピピンパブ<br>小松菜スープ<br>冷凍みかん                                                | 8日<br>黒角食パン<br>チキングラタン<br>コールスローサラダ<br>すいか                                                                                                 | 9日<br>わかめごはん<br>さつま汁<br>かぼちゃチーズフライ                                                                                         | 10日<br>ごはん<br>ジンギスカン<br>蒸しえびシュウマイ<br>たたききゅうり                                                           |
| リトめん 油揚げ ししいたけ ほうれんそう 長ねぎ/さつまいも 砂糖 油/パイン缶/                            | 精白米 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 にんじん ほうれんそう もやし ごま/ パン粉 小松菜 春雨 コーン/みかん/       | 小麦粉 卵 スライス/鶏肉 玉ねぎ マカロニ 人参 マッシュルーム 小麦粉 バター 油 牛乳 スライス/チーズ/パン粉 バター/キャベツ 人参 コーン/すいか/                                                           | 精白米 わかめ ごま/豚肉 さつま汁 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが みそ/かぼちゃ チーズ パン粉 油/                                                          | 精白米/羊肉 玉ねぎ もやし ビーフステーキ 人参 しょうが にんにく りんご/えび すりみ 玉ねぎ 小麦粉 でん粉 大豆たんぱく 油/きゅうり ごま/                           |
| 13日<br>海藻入り冷やしラーメン<br>厚揚げと野菜の甘辛煮<br>みかん                               | 14日<br>チキンカレーライス<br>あさりの炙りグリルサラダ                                              | 15日<br>角食パン<br>コーンポタージュ<br>ゆでフランス<br>小松菜サラダ                                                                                                | 16日<br>レタス入り焼豚チャーハン<br>星のコロッケ<br>フルーツミックス                                                                                  | 17日<br>ごはん<br>けんちん汁(醤油)<br>白身魚フライ<br>さんびら                                                              |
| リトめん 玉ねぎ きゅうり 人参 茎わかめ きざみ昆布 ごま/厚揚げ じゃがいも 豚肉 でん粉 しょうが 人参 グリルチーズ 油/みかん/ | 精白米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ けのこ りんご しょうが にんにく グリルチーズ 小麦粉 カレー粉 油/あさり 炙りグリル きゅうり 人参 ごま/ | 小麦粉 卵 スライス/コーン パン粉 じゃがいも 玉ねぎ バター 油 小麦粉 バター 牛乳 スライス/チーズ/フランス フライ/玉ねぎ 人参 小松菜 ごま油/                                                            | 精白米 豚肉 長ねぎ 人参 玉ねぎ コーン ししいたけ レタス ごま油/じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 油/みかん缶 黄桃缶 パイン缶 梨缶/                                                    | 精白米/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/ホキ パン粉 小麦粉 でん粉/牛肉 あさり ごぼう 人参 ごま/                                       |
| 20日<br><br>海の日                                                        | 21日<br>スタミナ丼<br>味噌汁(小松・厚揚げ)<br>国産大豆豆腐ハンバーグ                                    | 22日<br>ゆであげカレーソース<br>フレンチポテト                                                                                                               | 23日<br>コーンピラフ<br>ちくわちくわつまみ揚げ<br>白桃缶                                                                                        | 24日<br><br>終業式                                                                                         |
|                                                                       | 精白米 豚肉 ママ 人参 もやし にら 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/厚揚げ 小松菜 みそ/豆腐 鶏肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 油/      | 炙りグリル 揚げ油 バター 豚ひき肉 豚ハチマシ 玉ねぎ 人参 けのこ にんにく しょうが 油 小麦粉 カレー粉 揚げ油/ じゃがいも 油/                                                                     | 精白米 パン粉 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム バター/ちくわ ちくわ 小麦粉 卵 パン粉 油/白桃缶/                                                                    |                                                                                                        |

こまめな手洗い

つけない

調理器具の使い分け

ふやさない

低温で保存する

食中毒予防の3原則

やっつける

加熱処理をしっかりと