



給食だより 7月

令和7年(2025年)6月27日

札幌市立清田中学校

札幌市立北野中学校



しっかり食べて、元気に運動しよう



7月は陸上競技会や部活動などで、体を動かす機会が増える人も多いと思います。「もっとうまくなりしたい」「強くなりしたい」などと思った時は、練習方法だけではなく、食事についても見直してみてもいいでしょうか。

また、7月も暑い日が続くことが予想されます。こまめな水分補給を忘れず、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

食べることも寝ることも



大切なトレーニング!

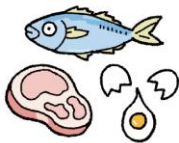
食事でエネルギーや栄養を しっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

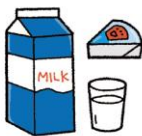


筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

<材料> 4人分

米	320g (約2合)
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	
豚もも肉	100g
長ねぎ	5cm
しょうが	少々
にんにく	少々
A { しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
水	適量
にんじん	30g (1/6本)
たまねぎ	70g (中1/3個)
ホールコーン	25g
干しいたけ	2g (1枚)
レタス	100g (1/3個)
サラダ油	少々
B { ごま油	少々
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

給食レシピ紹介

レタス入り焼豚チャーハン



<作り方>

- ① 米は、酒・しょうゆを加えた水分量で炊く。
- ② 豚もも肉は1cmの角切りにし、厚手の鍋にみじん切りにした長ねぎ・しょうが・にんにくとAの調味料を入れ、肉がかぶるくらいの水を入れて弱火でゆっくり煮る。水分がなくなったら火を止めて冷ます。
- ③ たまねぎは角切り、にんじんは小さめの角切り、干しいたけは水でもどして角切りにする。サラダ油で順番に炒めて、ホールコーンを入れBの調味料で味つけをする。
- ④ レタスをちぎり、③の具に加えてさっと炒める(ご飯の炊きあがりにあわせる)。
- ⑤ 炊きあがったご飯に②と④を混ぜる。





7月の予定献立



清田中学校

月	火	水	木	金
水分補給を しっかりしよう 	1日 シーフードカレーピラフ 南瓜コロッケ 小松菜とコーンのサラダ	2日 ご飯 スンドゥブチゲ さんまの竜田揚げ 磯和え	3日 横割バンズ コーンポタージュ たらフライ スライスチーズ ミニトマト	4日 陸上競技会 給食なし 
7日 冷やしきつねうどん ごまポテト すいか 	8日 とりめし ブリカツ おひたし	9日 スタミナ丼 味噌汁 冷凍パイ	10日 ツイストパン チキングラタン ほうれん草と コーンのサラダ 黄桃缶詰 	11日 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 揚げポークシュウマイ たたききゅうり 
ソフトめん 油揚げ 干し椎茸 ほうれん草 長ねぎ/ルンギョ 白すりごま/すいか/	胚芽米 大麦 バター ベーコン えび あさり いかに 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリルベーク油/かぼちゃ 30g (かぼちゃ パン粉 じゃがいも 玉ねぎ スライス 米粉) / 小松菜 コーン 白ごま 油/	白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのき草 にら/さんま 生姜 小麦粉 かたくり粉 / 小松菜 もやし 切りのり/	ツイストパン/鶏肉 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム 人参 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スライスチーズ パン粉 粉チーズ バター/ハム ほうれん草 コーン 白ごま 油/黄桃缶詰/	白飯/豆腐 えび かたくり粉 小麦粉 油 人参 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 グリルベーク 生姜 にんにく ケチャップ 中濃ソース/ホーロー/玉ねぎ 豚肉 牛肉 大豆たんぱく 小麦粉/きゅうり ごま油 白ごま/
14日 パスタミートソース スパイシーポテト ヨーグルト	15日 ほうれん草ピラフ ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス 	16日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 揚げぎょうざ おかかふりかけ 	17日 背割コッペ チリコンカン 白身魚フライ 黄桃缶詰	18日 ピリカラチキン丼 味噌汁 ミニトマト
ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 味噌 にんにく 生姜 油 バター 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 デミタスソース ウスターソース 中濃ソース/ルンギョピラフ バター/ヨーグルト/	胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 油 ほうれん草/ちくわ チーズ 小麦粉 卵/缶詰(みかん バイ 黄桃 梨 夏みかん) /	白飯/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆水煮 切干大根 さやいんげん 干し椎茸 生姜 油 味噌/Feちゃんギョウザ(豚肉 キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ にら にんにく 生姜 人参 干し椎茸 大豆たんぱく)/しらす干し 糸かつお 切りのり 白ごま/	背割コッペ パン/豚肉 手羽豆 玉ねぎ 人参 バター 油 ケチャップ トマトピューレ デミタスソース ウスターソース 中濃ソース/白身魚フライ(サバ パン粉 小麦粉) /黄桃缶詰/	白飯 鶏肉 生姜 厚揚げ 小麦粉 かたくり粉 人参 たけのこ 玉ねぎ ベーコン 油 オイスターソース にんにく/じゃがいも わかめ 長ねぎ 味噌/ミニトマト/
21日 海の日 	22日 たきこみいなり いわしのカリカリフライ からし和え 	23日 レタス入り焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え フードリサイクル レタスを使用します 	24日 横割バンズ イタリアンスープ メンチカツ スライスチーズ パイン缶詰	25日 終業式 カレーライス コールスローサラダ
胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき 白ごま 海苔/いわしの加わり(まいわし 生姜 じゃがいも 米粉)/ハム ほうれん草 もやし/	胚芽米 大麦 油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コーン 干し椎茸 レタス ごま油/星のコロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 パン粉) /缶詰(みかん バイ 黄桃 梨) ヨーグルト/	横割バンズ パン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン バター マカロニ/メンチカツ(豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆たんぱく) ケチャップ ウスターソース/スライスチーズ/バナナ/缶詰	白飯 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリルベーク 小麦粉 油 カレー/ウスターソース ケチャップ/キャベツ 人参 コーン 油/	

- * 牛乳(200mL)は毎日つきます。
- * 献立や使用食材は、仕入れの状況等により変更になる場合があります。ご了承ください。
- * ししゃも・わかめ・しらす・あさり等の海産物全般には、小さなえび・かきが混入している場合があります。
- * **いわしのカリカリフライ(7/22 使用)には、魚卵が混入する可能性があります。**
- * 献立名の下段に主な使用食材を記載しておりますが、食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な場合はお知らせください。



きよた野菜が登場! 清田区産の野菜を使用予定の日に、キャラクターのマークをつけました。今月は6月と同じく、ポーラスターほうれん草、干し椎茸を使用予定です。

