

7月給食だよ!

札幌市立厚別南中学校

2025.7.2 発行

本格的な夏がやってきました。食中毒のほかに、熱中症になりやすい季節です。体調管理や食べ物の扱いには充分注意し、元気に夏休みを迎えましょう。

熱中症予防と水分補給について

私たちの体と水分の関係

私たちの体の約 60%は水分でできています。汗や呼吸、排せつなど日常生活の中で1日に約2.5Lの水分が失われています。運動時は、条件にもよりますが、さらに1時間で1～2Lほどの水分が体の外へ排出されていると言われています。



失った分の水分を意識的に補うことが大切!

何を飲む?

普段の水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動する時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

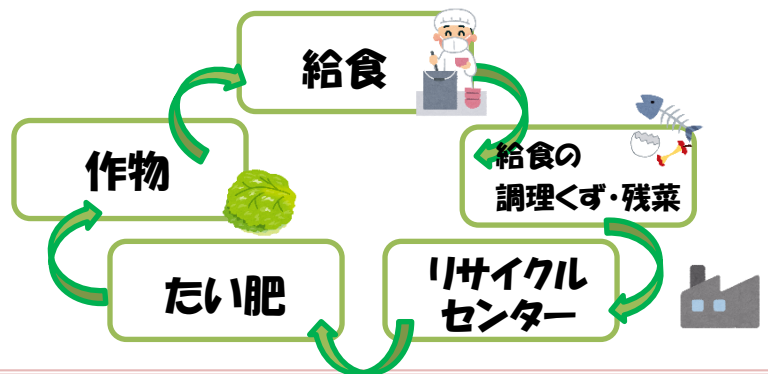
いつ飲む?

のどが渇く前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前にコップ1杯(200mL)程度の水分を取り、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給しましょう。

今月の給食だよ!

7/11 今年もフードサイクルレタスを使用します!

札幌市では、給食調理時の野菜くずや食べ残しを再利用することで、ごみの削減に取り組んでいます。フードリサイクルで作られたたい肥で育ったレタスを使用して、**レタス入り焼き豚チャーハン**を提供します。



7/23 清田区産の「ポーラスターほうれん草」が登場します!



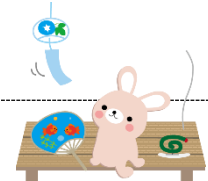
清田区ポーラスター
キャラクター
ポーちゃん

ほうれん草ピラフで使います。水のきれいな真栄地区、有明地区では、甘みが強くえぐみが少ないほうれん草が育ちます。ポーラスターは、「北極星」という意味で、道外に出荷する時に、北海道が印象づけられるようにとこの名前がつけられたそうです。

地域でとれたものを地域で消費する「地産地消」の取り組みを行っています

7月予定献立

◆◆◆牛乳は毎日 200mL つきます。物流の関係で献立を変更することがあります。◆◆◆

月	火	水	木	金
7	8	9	10	11
ご飯 じゃがいもの そぼろ煮 いわしのカリカリフライ しょうが和え	背割コッペ チリコンカン 白身魚フライ (中濃ソース) 黄桃缶	ザンタレ丼 味噌汁 ミニトマト 食べようニッポン! ～釧路編～	冷やしきつねうどん ごまポテト すいか 	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 レタス使用
白飯・豚ひき肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・大豆水煮・切り干し大根・さやいんげん・干しいたけ・しょうが/こまつな・もやし・しょうが	豚ひき肉・いんげんまめ・たまねぎ・にんじん・パセリ・デミグラスソース	白飯・牛乳・鶏肉・しょうが・にんにく・全卵・こねぎ/じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ	ソフトめん・油揚げ・干しいたけ・ほうれんそう・長ねぎ/フレンチポテト・白すりごま	米・おおむぎ・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・ネーづ・干しいたけ・レタス・ごま油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・ヨーグルト
14	15	16	17	18
カレーライス コールスローサラダ	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 パイン缶詰	スタミナ丼 味噌汁 ミニトマト	冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶	わかめごはん さつま汁 豆腐ハンバーグ (照り焼きソース) 冷凍みかん
白飯・鶏肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレーパウダー/キャベツ・にんじん・ネーづ	鶏肉・たまねぎ・マカロニ・マッシュルーム・にんじん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・ササミ・チーズ・パン粉・粉チーズ・パセリ/ハム・ほうれんそう・ネーづ・白ごま	白飯・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・にら・たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ごま油・白ごま/厚揚げ・こまつな	ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・にんじん・ごま油・白ごま・くわがめ・道産刻み昆布/フレンチポテト・きな粉	米・おおむぎ・炊き込みわかめ・白ごま/豚肉・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・しょうが
21	22	23	24	25
 海の日	横割バンズ イタリアンスープ メンチカツ (ケチャップソース) スライスチーズ 黄桃缶	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 ポーラスター ほうれん草使用	パスタミートソース スパイシーポテト アイスクリーム 	終業式 
ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ネーづ・パセリ・アルファルファマカニ	米・おおむぎ・バター・ベーコン・にんじん・たまねぎ・にんにく・ネーづ・ほうれんそう/白ちくわ・チーズ・小麦粉・全卵/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶	ソフトパスタ・豚ひき肉・大豆水煮・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリー・にんにく・しょうが・パセリ・小麦粉・トマト缶詰・デミグラスソース/フレンチポテト・パセリ		

○天候など、都合により食材変更することがありますので、ご了承ください。

○塩わかめや魚介類などの海産物には、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。

札幌市お弁当レシピコンテスト

北海道食材を使用したバランスのよいお弁当レシピを募集しています！応募した方全員に参加賞、入賞した方には表彰状と豪華副賞を贈呈します。皆さんの素敵なお弁当をお待ちしています！

【応募資格】

札幌市在住または通学をしている中学生・高校生
※1人1つのお弁当を応募してください。

【募集期間】

令和7年6月19日(木)～9月8日(月)

レシピ大募集！



令和6年度 札幌市長賞
「夏野菜の部活弁当」

詳細については
下記二次元バーコード
よりご確認ください。



担当:ウェルネス推進部ウェルネス推進課
食育・健康管理担当係

★申込用紙を紙ものでご希望の方は、栄養士 堀田までお申し出ください★