



# 給食だより

札幌市立厚別南中学校  
札幌市立厚別北中学校  
2026年6月30日発行

気温差の激しい日が続いた6月でしたが、いよいよ夏がやってきます。湿度と気温が上がるこの時期は水分不足や熱中症になりやすくなります。夏を元気に過ごすためにも、早めの水分補給を心掛けて元気に過ごしてほしいと思います。



## こまめに水分補給をしましょう！



### ★喉の渇きを感じる前に

子どもたちは運動や遊びに夢中になると、「喉の渇き」に気付くのが遅れてしまいがちです。「喉が渇いた」と感じたときには、すでに脱水症状が始まっています。喉の渇きを感じる前に、一口でも水を飲むように意識しましょう。

### ★少しずつこまめに

喉が渇いたからといって、一度にゴクゴクとたくさん水を飲んでしまうと、胃液が薄められて消化機能が低下したり、吸収がうまくできなくなったりする場合があります。

朝起きた時、スポーツの前後やお風呂の前後、夜寝る前など、少しずつこまめに飲むようにしましょう。

札幌市

## お弁当レシピコンテスト レシピ大募集！

北海道産食材を使用したバランスのよいレシピを募集中！応募者全員に参加賞、入賞した方には表彰状と素敵な副賞を贈呈します。

皆さんのとっておきの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8年6月19日(金)～9月7日(月)

詳細については右記

二次元バーコードより

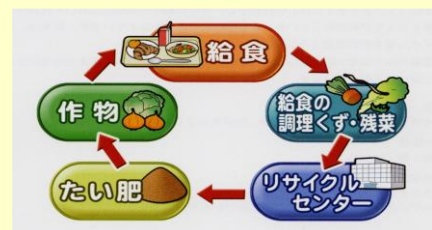
ご確認ください。

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



## フードリサイクルの レタスが登場！

「フードリサイクル」とは、学校給食の調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用して栽培した作物を給食の食材として使う取組です。7月10日(金)にはこの取組で作られたレタスが登場します。フードリサイクルの取組を知り、食べ残しを少しでも減らすきっかけになればと思います。



～お知らせ～ 2学期(8月給食だより)より、給食だよりは印刷せず、すぐーる配信とホームページ掲載に変更します。ご承知おきください。

# 7月予定献立

月	火	水	木	金
6日	7日	8日	9日	10日
ご飯 豚汁 白身魚フライ(ホキ) しょうが和え (小松菜・もやし)	黒コッペパン ベーコンシチュー 十勝大豆コロック あさりのスパゲティサラダ	スタミナ丼 チンゲン菜のスープ パイン缶	ミートとズッキーニの Pasta 青のりポテト	レタス入り焼豚チャーハン ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス <b>地産地消クエスト</b>
白飯/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・油・みそ/白身魚フライ(ホキ)/小松菜・もやし・生姜	黒コッペパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/十勝大豆コロック/あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・油・みそ・ごま油・ごま	白飯・豚肉・メンマ・人参・油・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・片栗粉・ごま油・ごま/ベーコン・チンゲン菜・春雨・コーン/パイン缶	ソフトパスタ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油・ズッキーニ・小麦粉・トマト/じゃがいも・油・青のり	米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・椎茸・油・レタス・ごま油/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶
13日	14日	15日	16日	17日
ご飯 豆腐のオイスターソース煮 Feちゃんぎょうざ おひたし (小松菜・白菜)	横割りのパンズ イタリアンスープ メンチカツバーガー スライスチーズ 洋梨缶	カレーライス(鶏) 小松菜とベーコンのサラダ <b>〈リザーブ給食〉</b> ・アイスクリーム ・いちごのデザート ・温州みかんゼリー	冷やしラーメン おさつフリッター すいか	コーンピラフ かぼちゃチーズフライ 黄桃缶
白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・生姜・にんにく・油・片栗粉/Feちゃんぎょうざ・油/小松菜・白菜・糸かつお	横割りのパンズ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・マカロニ/メンチカツ・油/スライスチーズ/洋梨缶	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・グリーンピース・油・小麦粉・カレーウ/ベーコン・小松菜・もやし・油・ごま/アイスクリーム/いちごのデザート/温州みかんゼリー	ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま/さつまいも・小麦粉・卵・牛乳・ごま・油/すいか	米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ・油/かぼちゃチーズフライ・油/黄桃缶
20日	21日	22日	23日	24日
海の日 	背割りコッペ コーンクリームスープ セルフドック パイン缶  背割りコッペ/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ポークウインナー/パイン缶	和風そぼろごはん 味噌汁 (小松菜・油揚げ) 星のコロック  白飯・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・椎茸・ごま・生姜・ごぼう・人参・みそ・油揚げ・ひじき/厚揚げ・小松菜・みそ/星のコロック・油	冷やしきつねうどん 白花豆コロック 冷凍みかん  ソフトめん・油揚げ・椎茸・ほうれん草・長ねぎ/白花豆コロック/冷凍みかん	終業式 



## 7月15日はリザーブ給食です!

『おやつについて考えよう』というテーマでリザーブ給食を行います。今は中体連シーズンということもあり、資料では運動をする際におすすめの間食の内容や摂取のタイミングについても載せています。資料は15日に持ち帰る予定になっておりますので、お家で間食を摂る際の参考にさせていただけたら嬉しいです。

## 今年は「地産地消クエスト」で食材を紹介しています!

今年は、厚別区の小中学校で「地産地消クエスト」の取組を行い、北海道の食材を使った給食の提供や、動画の放送、掲示資料での紹介等を行っています。地産地消をしながら、地元の食材に興味をもつきっかけになると嬉しいです。

