

7月の給食だより

令和8年(2026年)6月30日

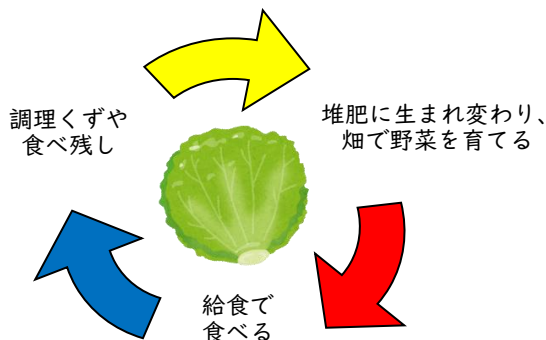
札幌市立厚別西小学校

札幌市立信濃小学校

さっぽろ 学校給食 フードリサイクル

給食の食べ残しや野菜の皮などは、リサイクルセンターへ運ばれます。生ゴミは、そこでゆっくりと時間をかけて、畑の土に使われる「堆肥」に変身します。その「堆肥」で育てられた野菜が、再び給食で使われるのが『**フードリサイクル**』です。

今年度は、リサイクル堆肥を利用して栽培した「**チンゲン菜**」を6月のスープに使用しました。7月と9月の給食には「**レタス**」が登場します。どうぞお楽しみに。



地産地消クエスト

～北海道の『おいしい』を見つけよう!～

地産地消の意義や札幌産食材の魅力について、子どもたちに紹介する取組です。

7月は**レタス**の『おいしい』を見つけてもらいます。



これからの暑い季節に!

【 熱中症予防のための水分補給 Q&A 】

Q. 熱中症予防のために、こまめに水分をとるようにと言われていますが、どのくらい飲めばいいですか?

A. 吸収される量には限界があるため、一度にたくさん飲んでも、尿として排出されてしまいます。1日に8回くらい、1回につき無理のない量(150~200ml)を飲むと良いでしょう。



Q. 塩分もとるために、水よりスポーツドリンクを飲んだほうがいいですか?

A. 食事からも塩分をとっているため、普段は水で十分です。大量の汗をかく場合や、長時間運動する時は、スポーツドリンクが良いでしょう。脱水症状が疑われる場合や、過度の発汗がある場合は、スポーツドリンクよりも速く吸収される「経口補水液」が適しています。



Q. 炭酸飲料やジュースで水分補給をしてもいいですか?

A. 一般的な炭酸飲料やジュースには、多くの糖分が含まれています。これらで水分補給をしようとすると、大量の糖分を摂取することになるので、健康のためにはおすすめてできません。また、甘い飲み物は、かえってのどが渇きやすくなります。糖類ゼロの炭酸飲料なら大丈夫です。





7月予定献立



★果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。
 ★献立名の下は、使用食材の一部です。
 ★「あさり」「のり」「わかめ」「しらす干し」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。
 ★牛乳(200ml)は毎日つきます。

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
レタス入り焼豚チャーハン ひじき春巻 黄桃缶 ※フードリサイクルレタス使用	カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ	横割バンズ ポテトスープ フィッシュバーガー キャベツソテー アイスクリーム	とり天井 (天井のたれ) みそ汁 磯あえ	ゆであげミートソース フレンチポテト
■胚芽精米・大麦・醤油・酒・油・豚肉・長葱・生姜・にんにく・みりん風調味料・人参・玉葱・とうもろこし・しいたけ・レタス・ごま油■たけのこ・人参・豚肉・ひじき・ごま油・大豆・醤油・でん粉・砂糖・酒・オイスターソース・小麦粉・油	■ごはん・豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・カレーパウダー・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油■ベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・油・砂糖・ごま	■ベーコン・じゃがいも・人参・玉葱・パセリ・醤油■すけとうだら・パン粉・小麦粉・ライ麦粉・油・ケチャップ・ウスターソース・砂糖■きゃべつ・油■牛乳・乳製品・水あめ・砂糖	■ごはん・鶏肉・酒・醤油・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・油(醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・片栗粉)■じゃがいも・玉葱・わかめ・味噌■小松菜・もやし・のり・醤油	■スパゲティ・オリーブ油・パセリ・豚肉・玉葱・人参・大豆・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油■じゃがいも・油
13	14	15	16	17
ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	ごはん さつまい いわしのカリカリフライ しょうがあえ	コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 冷凍みかん	ごはん 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ たたききゅうり	冷麦 青のりポテト すいか
■胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉葱・にんにく・とうもろこし・油・ほうれん草・醤油■鶏肉・大豆・パン粉・でん粉・砂糖・おから・小麦粉・とうもろこし粉・クラッカー粉・油■みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶	■鶏肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌・酒■いわし・水あめ・砂糖・生姜・でん粉・玄米粉・油■小松菜・もやし・生姜・醤油・酒	■ベーコン・じゃがいも・玉葱・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■ほうれん草・もやし・とうもろこし・人参・醤油・砂糖・酢・味噌・酒・トウバンジャン・ごま	■豆腐・豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご・油・小麦粉・醤油・ケチャップ・中濃ソース■豚肉・きゃべつ・小麦粉・玉葱・鶏肉・パン粉・砂糖・でん粉・生姜・醤油・油■きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・ごま	■冷麦・油揚げ・しいたけ・醤油・砂糖・酒・つと・きゅうり・長葱・みりん・酢■じゃがいも・油・青のり
20	21	22	23	24 終業式
海の日	ひじきごはん みそ汁 メンチカツ	背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック パイン缶	スタミナ丼 みそ汁 冷凍みかん	ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト 温州みかんゼリー
	■胚芽精米・大麦・酒・鶏肉・油・ひじき・油揚げ・しらたき・人参・グリーンピース・油・醤油・砂糖・みりん風調味料■高野豆腐・小松菜・味噌■豚肉・パン粉・玉葱・小麦粉・パン粉・大豆・でん粉・砂糖・油	■ベーコン・玉葱・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳■チキンウインナー・ケチャップ・ウスターソース・砂糖	■ごはん・豚肉・メンマ・人参・油・もやし・にら・醤油・みりん風調味料・玉葱・りんご・ウスターソース・砂糖・生姜・にんにく・トウバンジャン・片栗粉・ごま油・ごま■大根・油揚げ・味噌	■ラーメン・ハム・人参・きゅうり・とうもろこし・ごま油・ラー油・ごま・醤油・砂糖・味噌・酒・玉葱・生姜・にんにく・トウバンジャン・ウスターソース・酢■じゃがいも・油・きな粉・砂糖■温州みかん果汁・砂糖・粉あめ



作ってみませんか？

小松菜とベーコンのサラダ

【材料 4人分】

- 小松菜 120g(4株)
- もやし 60g(1/3袋)
- ベーコン 30g(2枚)
- 醤油 大さじ1/2
- 酢 小さじ1
- サラダ油 小さじ1/2
- 砂糖 少々
- 白いりごま 少々

【作り方】

- ①ベーコンはせん切りにし、から炒りして油をきって冷ましておく。
- ②小松菜はゆでてから水で冷まし、ひと口大に切っておく。
- ③もやしはゆでて水で冷ましておく。
- ④Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤水気をきった野菜と①・白いりごま・ドレッシングをよく混ぜる。



ご紹介いたします！！

厚別区マスコットキャラクター
『ピカットくん』

出身地は、野幌森林公園の森の中。自然の中で子どもたちと一緒に遊ぶ森の妖精です。

給食だよりにとときどき登場します。よろしくお願ひします。