



給食だより

7月

令和8年(2026年)6月30日

札幌市立山鼻中学校・札幌市立伏見中学校

本格的な夏がやってきます。高温多湿の時期には、寝苦しさからの寝不足や食欲不振などで体力を消耗しやすいものです。1日3食の食事を工夫してしっかり食べることで夏バテをしないようにしましょう。

食欲増進のための調理の工夫

酸味を利用する

酢のものや酢豚など、酢を効果的に使用するとさっぱりと食べることができます。疲労回復にも効果的です。



だしを利用する

かつお節や煮干しなどで、だしを濃い目にとると、風味やうま味の効果で食欲が増します。暑い夏に熱いすまし汁もおいしいです。

香味野菜や

香辛料を利用する

胃液の分泌を促し、食欲を高める効果があります。カレー粉やこしょう、長葱、青じそなどを上手に使いましょう



少し塩辛いものを 利用する

減塩の観点からとり過ぎは困りますが、梅干しや漬物など塩辛いものが少しあるとご飯がすすみます。



料理の温度を利用する

ひんやりさわやか冷やし中華や熱々の焼きたてバーベキューなど食事の温度に変化をつけることで「おいしそう!」「食べたい!」という気持ちがアップします。



お知らせ

札幌市お弁当レシピコンテスト

レシピ大募集!

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
下記二次元バーコードよりご確認ください。



令和7年度 札幌市長賞 担当: ウェルネス推進部ウェルネス推進課
思春期の肌悩みに「腸活弁当」 食育・健康管理担当係

7月の献立

★7月1日～3日の分は、6月の給食だよりに掲載しています。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|---|---|
| 6 リザーブ給食 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 [鶏肉のごまみそかけ 鶏肉の照り焼き おひたし 豆腐 豚肉 ビーマン 長葱 人参 たけのこ 生姜 にんにく オイスターソース 片栗粉 ●鶏肉 生姜 片栗粉 みそ ごま ごま油 ●鶏肉 生姜 片栗粉 小松菜 もやし 糸かつお | 7 揚げパン 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ コッペパン シナモン ベーコン 人参 玉葱 キャベツ セロリ パセリ 大麦 生ラーメン ハム きゅうり もやし コーン 人参 ごま油 ごま | 8 フードリサイクル スタミナ丼 チンゲン菜のスープ パイン缶 豚肉 メンマ 人参 もやし たら 玉葱 りんご 生姜 にんにく ごま油 ごま ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン パイン缶詰 | 9 ゆであげ ミートソース スパイシーポテト アイスクリーム スパゲティ パセリ 豚肉 玉葱 人参 大豆 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース フレンチポテト アイスクリーム | 10 わかめごはん さつま汁 豆腐ハンバーグ 米 大麦 わかめ ごま 豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長葱 生姜 みそ 国産大豆豆腐ハンバーグ |
| 13 和風とぼろごはん みそ汁 星のコロッケ 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 星のコロッケ | 14 コッペパン ベーコンシチュー 十勝大豆コロッケ あさりの スパゲティサラダ ベーコン じゃがいも 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 十勝大豆コロッケ あさり 生姜 スパゲティ きゅうり 人参 みそ ごま ごま油 | 15 チキンカレー 小松菜とベーコン のサラダ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 カレー ルウ ケチャップ ベーコン 小松菜 もやし ごま | 16 冷やしラーメン きなこポテト すいか ハム きゅうり 人参 ごま油 ごま フレンチポテト きなこ すいか | 17 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 米 大麦 豚肉 長葱 生姜 にんにく 人参 玉葱 コーン 椎茸 グリンピース ごま油 ちくわ チーズ 小麦粉 卵 果物缶 (みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん) |
| 20  | 21 背割りコッペ コーンクリーム スープ セルフドッグ パイン缶 コーン ベーコン 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ ポークウインナー ケチャップ パイン缶詰 | 22 ごはん 豆腐のカレーソース 揚げポーク シュウマイ たたききゅうり 豆腐 豚肉 玉葱 人参 セロリ 生姜 にんにく グリンピース りんご 小麦粉 カレー ルウ ケチャップ ポークシュウマイ きゅうり ごま ごま油 | 23 冷やしきつねうどん 白花豆コロッケ 冷凍みかん 油揚げ 椎茸 ほうれん草 長葱 白花豆コロッケ 冷凍みかん | 24 山鼻給食なし コーンピラフ 白身魚フライ 黄桃缶 米 大麦 バター ベーコン 玉葱 人参 コーン マッシュルーム パセリ 白身魚フライ 黄桃缶詰 |

＜お知らせ＞ *牛乳は毎日200mLが1個つきます。

*野菜や果物は価格や市場への入荷状況により予告なく変更になる場合もありますのでご了承ください。

*貝や海藻などの海産物には小さなえび・かに等が混入する場合があります。



学校給食フードリサイクル

札幌市では、給食調理の際にでる野菜くずや残食などの生ごみを堆肥化しています。その堆肥を札幌の農家の方が使用して作物を栽培し、できた作物を再び学校給食の食材として子どもたちが食べるという「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に取り組んでいます。今月は、8日にフードリサイクルで栽培されたチンゲン菜を使用する予定です。