

給食だより7月

R7. 6. 30発行

札幌市立八軒東中学校

夏の食生活、こんなところに気をつけましょう

暑い日が続くと、「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、夏バテの症状が見られる人がいるかもしれません。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。

朝ごはんを しっかり食べましょう

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ごはんや汁物のおかずからも、暑い夏には欠かせない水分補給ができます。



夏野菜を たっぷり食べましょう

夏の太陽を浴びて育った夏野菜からは、ビタミンやミネラル（無機質）がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。



肉や魚など 主菜を しっかり食べましょう

のどごしがよい麺類や冷たいサラダばかり食べていると、栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレー粉や香辛料を上手に取り入れたりしながら、主菜となる肉や魚をしっかり食べましょう。



間食のとり方に 気を付けましょう

間食は、時間と量を決めましょう。暑いからといってアイスクリームやジュースなど冷たいものばかり食べていると、胃腸に負担をかけたり、空腹を感じにくくなったりして、夏バテの原因になってしまいます。



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。

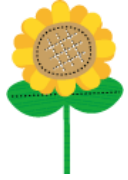


担当：ウェルネス推進部ウェルネス推進課
食育・健康管理担当係

7月の予定献立

- * 牛乳は毎日つきます。
- * 価格や市場への入荷状況により果物に変更になる場合もありますのでご了承ください。
- * 給食で使用している主な食材を載せています。(／は献立の区切りです。)

札幌市立八軒東中学校

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
スタミナ丼 味噌汁 パイン缶	メンチカツバーガー スライスチーズ イタリアンスープ 冷凍みかん	ごはん じゃがいものそぼろ煮 いわしのカリカリフライ たたききゅうり	ミートとズッキーニの パスタ スパイシーポテト ヨーグルト	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
白飯 豚肉 メンチ 人参 もやし しらね 玉ねぎ りんご ソース しょうが にんにく 片 栗粉 ごま/厚揚げ 小松菜/ パイン缶	横割りパン/パン 豚ひき肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆 たんぱく 片栗粉 ケチャップ ソース/スライスチーズ/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン パ ン マカロニ/みかん	精白米/豚肉 じゃがいも 玉 ねぎ 人参 大豆 切干大根 さやいんげん しいたけ しょうが/まいわし とうもろ こし じゃがいも しょうが 玄米粉 米粉/パン粉/きゅうり ごま	ソフト麺 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 大豆 せり に んにく スパゲッティ 小麦粉 トマト 缶 ソース/じゃがいも/ヨーグルト	胚芽米 大麦 パター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草/ちくわ チーズ 小 麦粉 卵/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん 缶
14日	15日	16日	17日	18日
ごはん 豆腐とえびのフリット煮 ぎょうざ おひたし	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	チキンカレーライス コールスローサラダ	冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶	チキンライス コーンフライ フルーツカクテル
精白米/豆腐 えび 片栗粉 小麦粉 人参 玉ねぎ 長ね ぎ しいたけ ケリンベース しょうが にんにく ケチャップ ソース/豚肉 キャベツ 玉ねぎ 葉 ねぎ しらね にんにく しょう が 人参 しいたけ 大豆 たんぱく 小麦粉/小松菜 白 菜 糸かつお	ツイストパン/鶏肉 玉ねぎ マカロ ニ 人参 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉/ハ ム ほうれん草 コーン ごま/パ イン缶	精白米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ せり りんご しょうが にんにく ケリンベ ース 小麦粉 ソース ケチャップ/キャベ ツ 人参 コーン	ソフト麺 ハム もやし きゅう り 人参 ごま くきわかめ/ じゃがいも きなこ/洋なし缶	胚芽米 大麦 パター トマト缶 鶏肉 玉ねぎ 人参 ケリンベ ース/とうもろこし パン粉 生乳 小麦粉 全粉乳/みかん缶 パ イン缶 黄桃缶 なし缶 なつ みかん缶 りんごジュース
21日	22日	23日	24日	25日
海の日 	背割コッペパン チリコンカン 白身魚フライ 黄桃缶 背割コッペパン/豚ひき肉 鶏ひ き肉 いんげんまめ 玉ねぎ 人参 ケチャップ ソース/林、パン 粉、小麦粉、片栗粉/黄桃缶	ピリカラチキン丼 味噌汁 ミニトマト 精白米 鶏肉 しょうが 小 麦粉 片栗粉 厚揚げ 人参 たけのこ 玉ねぎ ビーマン に んにく/じゃがいも わかめ 長ねぎ/ミニトマト	冷やしきつねうどん ごまポテト すいか ソフトめん 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/じゃがい も ごま/すいか	終業式 

* 海産物全般(カラフトししゃも、塩わかめ、しらす干しなど)には、えび等の甲殻類が混入していたり、付着していたりする可能性があります。* かれいから揚げなど、魚を丸ごと食べるものについては魚卵の混入の可能性があります。

MOTTO野菜が食べたくなるレシピコンテスト★2025のお知らせ

札幌市西保健センターでは、みなさんがMOTTO（もっと）野菜を食べて、MOTTO（もっと）元気になるような、野菜レシピを募集しています。

応募資格：西区在住、または西区内の学校に通学している小中高生

応募締切：令和7年8月25日

応募者全員に、西区環境キャラクター「さんかくやまベエ」グッズプレゼント。

詳細は、西区役所公式ホームページでご確認ください。

