

# らんちたいむ



令和8年(2026年)  
6月29日(月)発行  
札幌市立白石小学校  
札幌市立東札幌小学校

気象庁より今年の夏も高温の日が続くという予報が出されています。熱中症となりやすい状態が続きますので、水分や食事をしっかりととり、健康管理に御注意ください。

## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

砂糖の量はどのくらい？

※砂糖の量は、糖度計で計量してペットボトル(500ml)に水分を抽出したものです。

## 気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



出典：少年写真新聞社

## さっぽろ学校給食フードリサイクル

札幌市では、学校給食の調理で出る野菜の皮や切り屑、残食などを集めて工場で堆肥に変え、その堆肥を利用して栽培した野菜を給食に使用する「さっぽろ学校給食フードリサイクル」という取組を行っています。また、学校の教材園にその堆肥を使用して野菜などの栽培活動を行っています。



2日(木)の「タコライス」に、このフードリサイクルで栽培されたレタスを使用します。

## お願い！

学校には食物アレルギー対応の冷蔵庫がありません。食物アレルギー対応等で代替食を御家庭から持参される場合、原則的に教室(室温)での保管となります。

夏場の暑い時期には、  
**保温(保冷)容器に入れる・**  
**保冷剤を用意する・保温バックに入れる**  
など、御家庭での工夫をお願いいたします。





月	火	水	木	金
 <p>牛乳(200cc)は 毎日1個 つきます。</p>		<p><b>1</b></p> <p>たきこみいなり 北海道産ブリカツ からし和え</p> <p>胚芽精米・大麦・上白糖・酢・油揚げ・人参・ひじき・干し椎茸・醤油・ごま・手巻き用海苔/ぶり・小麦粉・パン粉・大豆・菜種油/ハム・小松菜・キャベツ・醤油・からし</p>	<p><b>2</b>      ごはん</p> <p>タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー</p> <p>白飯/豚挽肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・トマト水煮・小麦粉・中濃ソース・ケチャップ・醤油・カレー粉・ウスターソース・レタス/ワカメ・干し椎茸・豆腐・長ねぎ・醤油・ごま・ごま油/パイン(果肉・果汁)・ゲル化剤</p> <p>☆フードリサイクルレタス</p>	<p><b>3</b>      横割バンズパン</p> <p>コーンポタージュ レバー入りハンバーグ (ケチャップソース) くだもの</p> <p>横割バンズパン/クリームコーン・人参・コーン・じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ/パセリ/牛肉・豚肉・玉ねぎ・豚レバー・菜種油・ケチャップ・ウスターソース/黄桃缶詰</p>
<p><b>6</b>      ごはん</p> <p>カレーライス 小松菜とベーコン のサラダ</p> <p>白飯/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・りんごソース・サラダ油・小麦粉・中濃ソース・醤油・カレー粉・ケチャップ・鶏がらスープ・グリーンピース/ベーコン・小松菜・ごま・もやし・醤油・サラダ油・酢</p>	<p><b>7</b>      ソフト冷麦</p> <p>冷麦 フレンチポテト くだもの</p> <p>ソフト冷麦/油揚げ・干し椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ・醤油/冷凍フレンチポテト・菜種油・塩・こしょう/パイン缶詰</p>	<p><b>8</b></p> <p>ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス</p> <p>胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・にんにく・サラダ油・ほうれん草/鶏肉・パン粉・大豆・おから・でん粉・菜種油/果物缶詰(みかん・パイン・黄桃・洋梨)</p>	<p><b>9</b>      ごはん</p> <p>さつま汁 豚肉のごま揚げ</p> <p>白飯/鶏肉・さつまいも・こんにゃく・豆腐・人参・大根・ごぼう・サラダ油・長ねぎ・味噌/豚肉・生姜・にんにく・醤油・小麦粉・片栗粉・白いりごま・菜種油</p>	<p><b>10</b>      コッペパン</p> <p>ベーコンシチュー もやしのごまサラダ くだもの</p> <p>コッペパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・牛乳・小麦粉・チーズ・豆乳・スキムミルク・サラダ油/パセリ・鶏がらスープ/小松菜・もやし・人参・コーン・味噌・豆板醤・白すりごま・醤油・酢/冷凍みかん</p>
				<p><b>4年生 現地学習</b> (給食なし)</p>
<p><b>13</b>      ごはん</p> <p>小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす</p> <p>白飯/ベーコン・小松菜・春雨・コーン・鶏ガラスープ・醤油・塩/豚肉・人参・たけのこ・ひじき・小麦粉・でん粉・オイスターソース・菜種油/豚挽肉・なす・人参・干し椎茸・長ねぎ・生姜・サラダ油・豆板醤・味噌・片栗粉</p>	<p><b>14</b>      ソフトラーメン</p> <p>ピリカラ 冷やしラーメン きなこポテト くだもの</p> <p>ソフトラーメン/ハム・コーン・人参・きゅうり・ごま油・ラー油・にんにく・玉ねぎ・生姜・白すりごま・酢・豆板醤・醤油・味噌・砂糖・ウスターソース/冷凍フレンチポテト・菜種油・きな粉・砂糖/すいか</p>	<p><b>15</b></p> <p>五目ごはん 味噌汁 メンチカツ</p> <p>胚芽精米・大麦・鶏肉・ひじき・人参・油揚げ・白滝・ごぼう・干し椎茸・醤油・たけのこ・サラダ油・グリーンピース/高野豆腐・小松菜・味噌/豚挽肉・大豆・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・菜種油</p>	<p><b>16</b>      ごはん</p> <p>厚揚げの カレーソース 揚げぎょうざ ナムル</p> <p>白飯/厚揚げ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・小麦粉・さいいんげん・サラダ油・カレーウ・鶏がらスープ・ケチャップ・中濃ソース/豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・小麦粉・でん粉・大豆・菜種油/小松菜・もやし・人参・ごま油・白いりごま・醤油・酢・一味</p>	<p><b>17</b>      背割コッペパン</p> <p>キャロットポタージュ セルフドック (ウイナー+ケチャップソース) くだもの</p> <p>背割コッペパン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・小麦粉・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ・バター・パセリ/ウイナー(豚肉・鶏肉)・ケチャップ・ウスターソース/パイン缶詰</p>
			<p>にれ学級 校外学習</p>	
<p><b>20</b></p> <p></p>	<p><b>21</b>      ソフトパスタ</p> <p>鹿肉の パスタミートソース 切干大根のサラダ</p> <p>ソフトパスタ/豚挽肉・エゾ鹿挽肉・玉ねぎ・人参・セロリ・マッシュルーム・にんにく・大豆水煮・小麦粉・サラダ油・カレー粉・鶏ガラスープ・トマト缶詰・トマトピューレ・ケチャップ・醤油・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・パセリ/切干大根・人参・まぐろ水煮・もやし・きゅうり・味噌・醤油・白いりごま・ごま油・酢</p> <p>☆めざせ!どさんこ フードマスター</p>	<p><b>22</b></p> <p>レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆コロケ くだもの</p> <p>胚芽精米・大麦・豚肉・生姜・にんにく・醤油・長ねぎ・サラダ油・玉ねぎ・人参・干し椎茸・コーン・レタス・ごま油/白花豆・じゃがいも・バター・パン粉・でん粉・小麦粉・大豆・菜種油/黄桃缶詰</p>	<p><b>23</b>      ごはん</p> <p>スタミナ丼 味噌汁 くだもの</p> <p>白飯/豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・生姜・にんにく・片栗粉・玉ねぎ・りんごソース・ウスターソース・醤油・白いりごま・豆板醤・ごま油/小松菜・豆腐・えのき茸水煮・味噌/パイン缶詰</p>	<p><b>24</b>      横割バンズパン</p> <p>ポテトスープ フィッシュバーガー (釧路産たらふライ+ケチャップソース) アイスクリーム</p> <p>横割バンズパン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・鶏ガラスープ・醤油・パセリ/すけとうたらふ/パン粉・小麦粉・でん粉・大豆・菜種油・ケチャップ・ウスターソース/牛乳・乳製品・砂糖</p>
				<p><b>1 学期終業式</b></p>



☆給食で使用する主な食材を掲載しています。調味料など少量のものは表示しないものもあります。(献立材料欄の/は、献立の区切りです。)  
 ☆市場の状況等で使用する食材を変更する場合もあります。  
 ☆海産物全般(塩わかめ、小魚など)には、小さいえびやカニ等の混入や付着している可能性があります。

