

7月 給食だより



<お知らせ>

2学期の給食は8/26

(火) からです。

真駒内中学校 ★ 平岸中学校

月	火	水	木	金
7 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	8 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	9 背割りコッペ レタス入りミネストローネ 白身魚フライ 黄桃缶	10 スタミナ丼 みそ汁 パイン缶詰	11 冷やしきつねうどん ごまポテト すいか
14 焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え	15 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 FEちゃんギョウザ おひたし	16 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	17 ごはん けんちん汁 さばのカレー和え しょうが和え	18 冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶
21 	22 ピリカラチキン丼 みそ汁 ミニトマト	23 横割りバンズ イタリアンスープ メンチカツバーガー FE スライスチーズ	24 カレーライス コールスローサラダ	25 

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)



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



バランスがよく、手軽に作れるお弁当を考えましょう♪
入賞レシピは、**市民向けレシピ集**に掲載します！
みなさんのご参加お待ちしております。

【使用食品名一覧】

都合により、献立を変更させていただく場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。
 (特に、青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。どうぞ、ご理解をお願いいたします。)

7	月	〈ほうれん草ピラフ〉おおむぎ・ベーコン・にんじん・たまねぎ・にんにく・ホールコーン・ほうれん草 〈ちくわチーズ詰め揚げ〉ちくわ・チーズ・揚げ油〈フルーツミックス〉みかん缶詰・パイナップル缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・みかん缶詰
8	火	〈じゃがいものそぼろ煮〉豚肉肩ひき肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・大豆水煮・切り干し大根・さやいんげん・干しいたけ・しょうがくいわしのカリカリフライ〉いわしのカリカリフライ・揚げ油 〈たたききゅうり〉きゅうり・食塩・白ごま・ごま油
9	水	〈レタス入りミネストローネ〉ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・レタス・マカロニ・トマト缶詰・セロリ〈白身魚フライ〉白身魚フライ・揚げ油〈黄桃缶〉黄桃缶詰
10	木	〈スタミナ丼〉豚肉肩・メンマ・にんじん・もやし・ニラ・たまねぎ・りんごくみそ汁〉厚揚げ・こまつな・白みそ・赤みそくパイナップル缶詰〉パイナップル缶詰スライス
11	金	〈冷やしきつねうどん〉油揚げ・干しいたけ・ほうれんそう・ながねぎくごまポテト〉フレンチポテト冷凍・ごま・揚げ油くすいか〉すいか 95g
14	月	〈焼豚チャーハン〉おおむぎ・豚肉肩・しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・ホールコーン干しいたけ・グリーンピースく星のコロッケ〉星のコロッケ・揚げ油くヨーグルト和え〉みかん缶詰・パイナップル缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・ヨーグルト
15	火	〈豆腐とえびのチリソース煮〉木綿豆腐・むきえび・揚げ油・にんじん・たまねぎ・ながねぎ・干しいたけ・グリーンピース・しょうが・にんにくくFEちゃんギョウザ〉FEちゃんギョウザ・揚げ油くおひたし〉こまつな・はくさい・糸かつお
16	水	〈チキングラタン〉鶏肉もも・たまねぎ・マカロニ・マッシュルーム・にんじん・チーズくほうれん草とコーンのサラダ〉ハム・ほうれんそう・ホールコーンくパイナップル缶詰〉パイナップル缶詰スライス
17	木	〈けんちん汁〉鶏肉もも・木綿豆腐・つきこんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・ながねぎくさばのカレー揚げ〉サバ切り身・揚げ油くしょうが和え〉こまつな・もやし・しょうが
18	金	〈冷やしラーメン〉ハム・もやし・きゅうり・にんじん・くきわかめ・刻み昆布くきなこポテト〉フレンチポテト・きな粉・揚げ油く黄桃缶〉黄桃缶詰
22	火	〈ピリカラチキン丼〉鶏肉もも・しょうが・揚げ油・にんじん・たけのこ・たまねぎ・ピーマン・にんにくくみそ汁〉じゃがいも・塩わかめ・ながねぎ・くミニトマト〉ミニトマト2個
23	水	〈イタリアンスープ〉ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・パセリ・アルファベットマカロニくメンチカツバーガー〉50gメンチカツ・揚げ油・ケチャップくFEスライスチーズ〉スライスチーズ鉄入り
24	木	〈カレーライス〉鶏肉もも・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・セロリ・りんご・グリーンピースくコールスローサラダ〉キャベツ・にんじん・ホールコーン

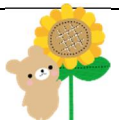
つと・白ちくわ(たら、でん粉、塩、砂糖)はんぺん(たら、でん粉、塩、砂糖、卵白)豆腐入りかまぼこ(たら、豆腐、でん粉、塩、さとう)ハム(豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩)ベーコン(豚肉、塩、さとう)豆板醤(唐辛子、塩、みそ、みりん、そば豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)、PH調整剤)オイスターソース(かきエキス、果糖ぶどう糖、たん白加水分解物、塩、でん粉、さとう、酢、調味料(アミノ酸)、酒精、カラメル色素)

その他、加工食品についてはその都度変わりますので別途お問い合わせください。

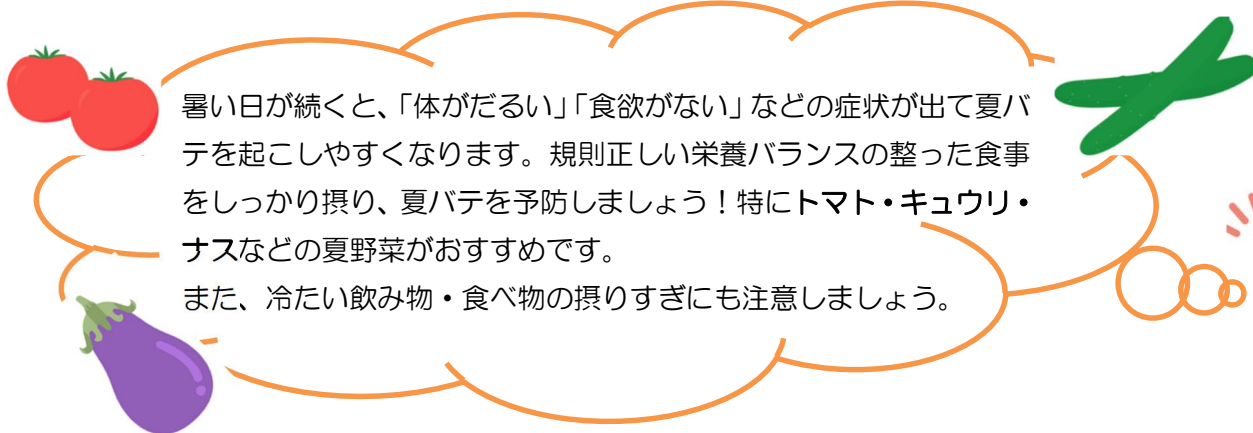
※パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品(脱脂粉乳)と、卵(全卵)の使用があります。

※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。

★学校により、献立が異なる場合があります。



使用食品の詳細については(平岸中学校まで)※なお、揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となりますので、ご了承よろしくをお願いいたします。



暑い日が続くと、「体がだるい」「食欲がない」などの症状が出て夏バテを起こしやすくなります。規則正しい栄養バランスの整った食事をしっかり摂り、夏バテを予防しましょう！特にトマト・キュウリ・ナスなどの夏野菜がおすすめです。

また、冷たい飲み物・食べ物の摂りすぎにも注意しましょう。

