

令和8年7月3日

札幌市立平岡中央小学校



フードリサイクル食材を味わいましょう。

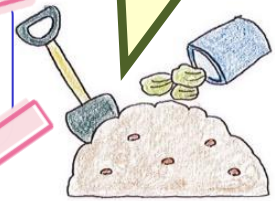
さっぽろ学校給食フードリサイクル事業は、学校給食の調理くずや食べ残しなどの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用した作物を給食の食材にする取組です。フードリサイクルを通して、食や環境を考え、食べものを大切にする心を育みます。今年度は6月に「チンゲン菜」を使用しました。7月と9月に「レタス」を使用する予定です。

フードリサイクルたいひで育った野菜で、給食を作ります。これを食べると、元気が出るよ。いいことがいっぱいあるね。



野菜や果物の皮、食べ残したものをリサイクルセンターに運び、土の中に もどします。

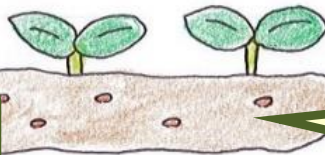
さっぽろ学校給食 フードリサイクル



栄養たっぷりの堆肥が入ったふかふかの土で、野菜が育ちます。



土の中で、微生物のはたらきによって「堆肥」ができます。



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回飲むことがすすめられています。

7月 よていこんだて

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 6 フィッシュバーガー ポテトスープ ブルーベリーゼリー | 7 4年生校外学習 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし | 8 パスタミートソース 人参とコーンのサラダ | 9 <small>フードリサイクルレタス使用</small> レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 黄桃缶 | 10 カレーライス 小松菜とベーコン のサラダ |
| <small>釧路産鱈フライ(既製品)・ケチャップ・ソース・砂糖／ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・鶏ガラ／ブルーベリーゼリー(既製品)</small> | <small>豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・ねぎ・椎茸・味噌・醤油・豆板醤／ひじき春巻(既製品)／小松菜・もやし・かつお節・醤油</small> | <small>豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース／ハム・人参・きゅうり・コーン・醤油・酢・砂糖</small> | <small>米・麦・豚肉・ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・椎茸・醤油／白花豆コロッケ(既製品)／黄桃缶</small> | <small>じゃが芋・人参・玉ねぎ・りんご・生姜・グリーンピース・カレールウ・ソース・ケチャップ／ベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・砂糖・ごま</small> |
| 13 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 | 14 ごはん さつまい シュウマイフリッター しょうが和え | 15 5年生宿泊学習 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか | 16 5年生宿泊学習 ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス | 17 5年生臨時休業日 とり天丼 味噌汁 磯和え |
| <small>ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・チーズ・鶏ガラ／ほうれん草・もやし・コーン・人参・醤油・砂糖・酢・味噌・豆板醤／冷凍みかん</small> | <small>鶏肉・さつまい・豆腐・こんにゃく・人参・大根・味噌／ポークシュウマイ(既製品)・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳／小松菜・もやし・生姜・醤油</small> | <small>ハム・人参・きゅうり・コーン・ごま・醤油・砂糖・味噌・玉ねぎ・豆板醤・ソース・削り節／フレンチポテト(既製品)・きなこ・砂糖／すいか</small> | <small>米・麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・コーン・ほうれん草・醤油／チキンナゲット(既製品)／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶</small> | <small>鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵・ベーキングパウダー・醤油・砂糖・片栗粉／じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・味噌・削り節／小松菜・もやし・のり・醤油</small> |
| 20  | 21 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 | 22 冷麦 フレンチポテト パイン缶 | 23 ひじきごはん 味噌汁 メンチカツ | 24 1学期終業式 スタミナ丼 味噌汁 冷凍みかん |
| <small>豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・りんご・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・ソース・鶏ガラ／ぎょうざ(既製品)／きゅうり・醤油・砂糖・ごま</small> | <small>油揚げ・椎茸・醤油・砂糖・つと・きゅうり・ねぎ・酢・削り節・昆布／フレンチポテト(既製品)・塩・こしょう／パイン缶</small> | <small>米・麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・白滝・人参・グリーンピース・醤油・砂糖／高野豆腐・小松菜・味噌・削り節・昆布／メンチカツ(既製品)</small> | <small>豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・ソース・砂糖・豆板醤・片栗粉／大根・油揚げ・味噌・削り節・昆布／冷凍みかん</small> | |

- ★牛乳は、毎日200mL 付きます。
- ★果物は、市場の入荷状況等で変更になることがあります。
- ★献立の下の欄には、食物アレルギーを多く引き起こし、表示義務のある食材（えび、かに、卵、乳、小麦、くるみ）を中心に記載しています。すべての食材は記載されていません。
- ★しらすやわかめなどの海産物全般について、まれに小さなかに・えびなどが混入している場合があります。また、ししゃもの体内にえびが混入している場合もありますので、アレルギーがあり、心配な方はご相談ください。

親子料理教室の御案内

清田区産の野菜を使用して、
親子で調理実習を行います！

日時：令和7年7月31日（金）10：30～13：30

対象：清田区在住、小学3～6年生とその保護者8組(抽選)

※保護者1名につき対象児童1名の参加

会場：清田区民センター2階 料理実習室（清田1条2丁目5-35）

参加費：無料

メニュー：ツナとコーンのトマトカレー・ほうれんそうとウインナーのサラダ
 ヨーグルト寒天（清田区産のほうれんそう「ポーラスター」を使用します！）

申込方法：申し込みフォーム（二次元コードより）

申込期間：令和8年7月6日（月）～7月17日（金）

お問い合わせ：清田区健康・子ども課健やか推進係 TEL889-2049

主催：清田区食生活改善推進員協議会 協力：清田区食育推進ネットワーク

