

給食だより



令和8年6月30日 札幌市立南郷小学校・札幌市立本通小学校

日中の日差しが強くなり、夏らしい日が増えてきました。夏バテにならないよう、バランスの良い食事をとりましょう。また、熱くなると食中毒の危険性が高まります。給食では厳しい暑さでも衛生管理を徹底して行ってまいります。御家庭でも調理・食事前の手洗いや、食材の温度管理にお気を付けください。

さっぽろ学校給食

フードリサイクル

7月10日（金）の『レタス入り焼豚チャーハン』は、札幌学校給食フードリサイクルの『レタス』を使用します。

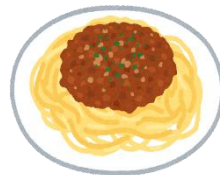
フードリサイクルとは、学校給食から出た野菜くずや食べ残しを堆肥化し、その堆肥を使って栽培した野菜を学校給食に取り入れるという取組です。ゴミの分別、資源化促進のための事業の一つとして、札幌市で取り組んでいます。



めざせ！！

どさんこフードマスター

2026年度白石区では、食に関する指導の一つとして、『めざせ！！どさんこフードマスター』と称し、道産食材と野菜摂取量について給食を通して学習していきます。第1回は7月23日（木）です。道産の鹿肉を使用したミートソースパスタを提供します。お楽しみに！



夏休み親子料理教室のご案内

白石区食生活改善推進員協議会の取組で、夏休み親子料理教室の案内が来ています。是非御参加ください。

日時

- ・小1～小3
7月31日（金）
- ・小4～小6
8月21日（金）

場所

白石区複合庁舎 4階
講堂・栄養実習室

【各回共通事項】	
参加対象	白石区にお住まい、または区内の小中学校に通う小学生とその保護者（応募多数時、抽選）
会場	白石区複合庁舎 4階 講堂・栄養実習室 （白石区南郷通1丁目南5-1）
持ち物	エプロン、三角巾、お手ふき、水分補給用の飲み物、筆記用具

第1回	第2回
対象 小学1年生～3年生対象（抽選）	対象 小学4年生～6年生対象（抽選）
日時 7月31日（金） 10時00分～13時00分	日時 8月21日（金） 10時00分～13時00分
参加費 無料	参加費 無料

お申込み方法 【WEBフォーム または 電話】

申込受付期間：令和8年6月29日（月）～7月9日（木）

WEB 下記アドレスまたは右の二次元コードよりアクセスしてください。 TEL 862-1881

主催 白石区食生活改善推進員協議会
共催 白石保健センター（白石区健康・子育て課）
協力 日本八木株式会社、栄養師 栄養士白石プロジェクト
【印刷・発行所】
印刷 印刷一歩 監理 栄養士 TEL862-1881

うなぎのイメージが強い土用の丑の日ですが、もともと、丑の日は『う』の付く食べ物を食べるとよいという昔からの言い伝えがありました。そこに、夏に売れず困っていたうなぎの消費拡大をつなげたのがきっかけだそうです。

うなぎには、ビタミンAやビタミンD、カルシウム、鉄、亜鉛など、様々な栄養素が豊富に含まれており、夏バテ予防に良い食品です。現在は夏バテ予防の面からもうなぎが食べられています。



7月 よてい にんだて

○アレルギー表示は以下の通りです。

●:卵 ◆:乳製品 ◇:えび *:バラ科の果物 ☆:対応可能献立

○.....はスープ、だし用食材、.....は加工品(冷凍)の原材料です

月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳は毎日 200mL が 1 本つきます。 価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合がありますのでご了承ください。 海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には、小さなえび・かにが混入している場合があります。 使用食材は調味料などを省略して記載しています。より詳しい食品情報をお知りになりたい場合は、南郷小 栄養教諭(861-9305)までお問合せください。 		1日 カレーライス <small>だいこん</small> 大根サラダ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">本通小 開校記念日</div> <small>鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・鶏がらスープ / 大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま</small>	2日 <small>ひやおぎ</small> 冷麦 ごまポテト メロン <small>油揚げ・椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ・むろあじ・昆布 / じゃあがいも・ごま / メロン</small>	3日 たきこみいなり ●☆ほっけフライ からし和え <small>胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・椎茸・ひじき・ごま・のり / ほっけ・●卵 / ハム・小松菜・キャベツ</small>
6日 スタミナ丼 <small>みそ汁</small> 冷凍みかん <small>豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・ごま / 大根・油揚げ・むろあじ・昆布 / 冷凍みかん</small>	7日 <small>せわり</small> ●◆背割コッペ ◆キャロットポタージュ セルフドック(ウイナー) パン缶 <small>ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・◆バター・◆チーズ・◆スキムミルク・◆牛乳・豆乳・鶏がらスープ / 鶏肉・豚肉 / パン缶</small>	8日 ごはん さつま汁 ●◆☆シュウマイ フリッター しょうが和え <small>鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・宗田・昆布 / 玉ねぎ・豚肉・牛肉・●卵・◆牛乳 / 小松菜・もやし・生姜</small>	9日 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか <small>ハム・人参・きゅうり・コーン・ごま・玉ねぎ・生姜・にんにく・むろあじ・昆布 / じゃがいも・きなこ / すいか</small>	10日 シタス入り <small>焼き豚</small> チャーハン ◆白花豆コロッケ *黄桃缶 <small>胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・玉ねぎ・コーン・椎茸・シタス / 白花豆・じゃがいも・◆バター / *黄桃缶</small>
13日 みそカツ丼 <small>みそ汁</small> ミニトマト <small>豚肉・●卵・ごま / 大根・人参・ごぼう・むろあじ・昆布 / ミニトマト</small>	14日 ●◆コッペパン ◆ベーコンシチュー もやしのごまサラダ <small>れいとう</small> 冷凍みかん <small>ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・◆バター・◆牛乳・豆乳・◆チーズ・◆スキムミルク・鶏がらスープ / ほうれんそう・もやし・コーン・人参・ごま / 冷凍みかん</small>	15日 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 <small>豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご・鶏がらスープ / 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・鶏肉・生姜 / きゅうり・ごま</small>	16日 <small>ひやおぎ</small> 冷麦 フレンチポテト パン缶 <small>油揚げ・椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ・むろあじ・昆布 / じゃがいも / パン缶</small>	17日 ◆ほうれん草ピラフ チキンナゲット *フルーツミックス <small>胚芽精米・大麦・◆バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草 / 鶏肉・乾燥おから / みかん缶・パン缶・*黄桃缶・*なし缶</small>
20日 <small>うみ</small> 海の日 	21日 <small>よこわり</small> ●◆横割バンズ ポテトスープ フィッシュバーガー <small>たら</small> ◆☆アイスクリーム <small>ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・鶏がらスープ・鳥がら・玉ねぎ / たら / ◆牛乳</small>	22日 カレーライス <small>こまつな</small> 小松菜とベーコンのサラダ <small>豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・鶏がらスープ / ベーコン・小松菜・もやし・ごま</small>	23日 <small>しかにく</small> 鹿肉の パスタミートソース コールスローサラダ <small>豚肉・鹿肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・トマト缶・鶏がらスープ / キャベツ・人参・コーン</small>	24日 ひじきごはん <small>みそ汁</small> メンチカツ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">終業式</div> <small>胚芽精米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・白滝・人参・グリーンピース / 凍り豆腐・小松菜・むろあじ・昆布 / 豚肉・玉ねぎ</small>

7月25日から夏休みです。24日は忘れずに給食袋を持ち帰りましょう!