



7月 予定こんだて



月	火	水	木	金
6日 みそかつ丼 みそ汁 ミニトマト 	7日 ロールパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 冷凍みかん	8日 ごはん さつまい シュウマイフリッター しょうが和え	9日 鹿肉のバスタミートソース 人参とコーンのサラダ 	10日 レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 黄桃缶
豚肉、小麦粉、卵、パン粉、ごま／大根、人参、ごぼう／ミニトマト	ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、／ほうれん草、もやし、ホールコーン、人参、トウバンジャン、ごま／冷凍みかん	鶏肉、さつまいも、木綿豆腐、板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ／ポークシュウマイ、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳／小松菜、もやし、生姜	豚肉、しか肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース／ハム、人参、きゅうり、ホールコーン	胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、レタス／白花豆コロッケ／黄桃缶
13日 スタミナ丼 みそ汁 冷凍みかん	14日 セルフドック キャロットポタージュ パイン缶詰	15日 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ	16日 冷や藁 フレンチポテト さくらんぼ	17日 ひじきごはん みそ汁 メンチカツ
豚肉、メンマ、人参、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、トウバンジャン、片栗粉、ごま／大根、油揚げ／冷凍みかん	ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳／チキンウイナー／パイン缶詰	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、小麦粉、カレールーウ／ベーコン、小松菜、もやし、ごま	油揚げ、干しいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ／じゃがいも／さくらんぼ	胚芽精米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、人参、グリーンピース／高野豆腐、小松菜／メンチカツ
20日 海の白 	21日 フィッシュバーガー ポテトスープ アイスクリーム	22日 ごはん 小松菜スープ 揚げぎょうざ マーボーなす	23日 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか 	24日 ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス
	たらフライ／ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ／アイスクリーム	ベーコン、小松菜、緑豆春雨、ホールコーン／ぎょうざ／なす、豚肉、人参、長ねぎ、干しいたけ、生姜、にんにく、片栗粉、トウバンジャン	ハム、人参、きゅうり、ホールコーン、ごま、たまねぎ、生姜、にんにく、トウバンジャン／じゃがいも、きな粉／すいか	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、ほうれん草／チキンナゲット／みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰

*牛乳(200mL)は毎日つきます。
 *主な使用食材は献立の下に記載してありますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい使用食材一覧をご希望の方は本郷小栄養教諭(西崎)までご連絡ください。(Tel.861-4128)
 *海産物(ししゃも・わかめ・あさり・しらす等小魚)には小さなエビ・カニ・貝殻が混入している場合があります。
 *果物は予定を載せています。市場の状況により変更する場合がございますので、ご了承ください。

親子で体験してみませんか?

親子料理教室

参加対象 白石区にお住まい、または区内の小学校に通う小学生とその保護者
 会場 白石複合庁舎
 申し込み方法 WEBフォームまたは電話
 ※申し込み締切は7/9(木)



第1回 小学1~3年生対象
 日時 7月31日(金)
 10:00~13:00
 参加費 無料

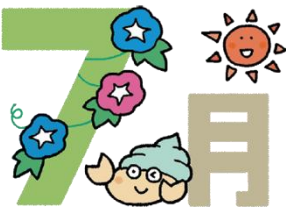
第2回 小学4~6年生対象
 日時 8月21日(金)
 10:00~13:00
 参加費 親子1組900円
 (きょうだいで参加はひとりにつき300円追加)

親子青果物産地見学・収穫体験会

札幌市の学校給食で使用されているブルーンの産地、仁木町を訪ねて、生産者と交流しながらブルーンの収穫を行い、さらにミニトマトの選果場を見学する親子体験会です。

実施日 8月8日(土)
 対象 市内在住の小学4~6年生の児童とその保護者
 申し込み方法 ハガキまたはFAX
 ※締切7/24(金)必着
 詳しくは、札幌市学校給食会HPをご確認ください。





給食だより

令和8年(2026年)7月3日

本郷小学校
平和通小学校



いよいよ夏本番です。今年は特に暑くなると予想され、より熱中症や夏バテに気をつけていかなければなりません。予防のために、水分や食事をしっかりと、元気に過ごすことができるよう、ご家庭でもサポートをよろしくお願いいたします。

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。

水筒の衛生管理も忘れずに！

食中毒菌を増やさないため、毎日きれいに洗うことが大切です。

①ふたやパッキンは全て取り外す

特に、パッキンの隙間は飲み物の汚れが付きやすく、放置してしまうと菌やカビの発生につながります。

②柔らかいスポンジ、中性洗剤で洗う

硬いスポンジは水筒に傷が付いてしまい、サビつきや汚れの付着につながるので注意が必要です。

③水分が残らないように十分に乾かす

乾燥が不十分だと雑菌が繁殖します。洗剤をすすぐときはお湯を使うと水切れがよくなります。また、水筒を乾きやすくする商品も売っているので、それを活用するのも効果的です。

今がおいしい！

夏野菜で夏バテをふき飛ばせ！



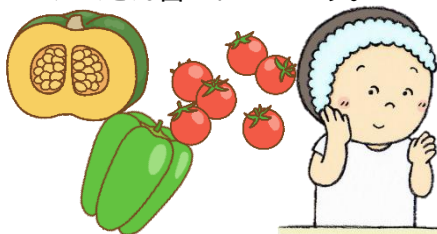
体の中からクールダウン

きゅうりやトマト、なすには水分とカリウムが多く含まれています。体にこもった熱を逃がしてくれるはたらきがあり、涼しくしてくれます。



紫外線から目や肌を守る

かぼちゃやピーマン、トマトなどの色の濃い野菜は、強い日差しから体を守ってくれるビタミンがたくさん含まれています。



ねばねばパワーで胃腸を元気に

オクラやモロヘイヤなどのねばねばした野菜はお腹の調子を整えて、食欲を増進させてくれます。

