

給食だより



令和7年7月3日
藻岩中学校・石山中学校

「旬」を大切に作る食生活で健康に

四季がはっきりしている北海道では、季節によってとれる食材が変わります。自然のリズムの中で野菜や魚がもっとも多くとれる時期のことを「旬」と呼びます。

例えば7月は、イカや昆布、とうもろこしやトマト、さくらんぼやメロンが旬になります。

旬の食材は価格も安く、栄養素も豊富に含んでいます。なにより、その食材が一番おいしく食べられます。旬の食材を食べ、必要な栄養素をとるのが昔から続いている日本の食文化です。

北海道の旬の食材 カレンダー

食べものには旬があります。旬のものは、その季節に多く採れるばかりではなく、栄養価が高く、おいしいものです。



北海道の「安全・安心」「おいしい」「楽しい」をみんな一緒に満喫してほしい、そんな願いを込めたのが「だんどん食べよう道産DAY」です。

食材	月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スケトウダラ													
ニシン													
サケ													
コンブ													
イカ													
サンマ													
シシャモ													
ハタハタ													
米													
ブロッコリー													
グリーンアスパラガス													
トマト													
だいこん													
にんじん													
スイートコーン													
かぼちゃ													
たまねぎ													
じゃがいも													
ながいも													
さくらんぼ													
メロン													
ぶどう													
りんご													

※水産物は多く水揚げされる時期を、農産物は主に収穫される時期を掲載しています。貯蔵性が高いものは市場に出回る期間が長くなります。

※産地や気候、さらに品種や栽培方法などによって時期が異なることがあります。

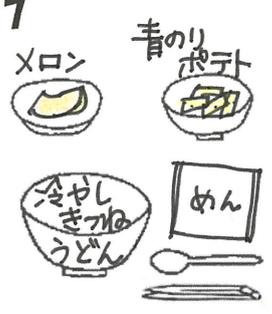
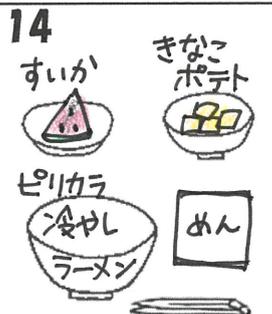
参考文献：北海道フードマイスター検定公式テキスト（発行：札幌商工会議所）ほか

また、札幌市南区の主な農畜産物は、野菜（コマツナ・チンゲンサイ・キュウリ・イチゴ）、果樹（リンゴ・サクランボ・プルーン・ナシ・ブドウ）、水稻、養豚、花き（切花・鉢物）です。

南区は市面積の約6割を占め、山の景観も魅力であり、果樹園が多いのが特徴です。果物の他にも畜産業や棚田を使った稲作も健闘しています。

旬な野菜を新鮮なまま販売している生産者直売所も多くありますし、スーパーでも地域の野菜がたくさん並べられていますので、積極的に利用し、美味しくいただくことで札幌の農業を応援していきたいですね。

7月 こんだてカレンダー

月	火	水	木	金
7 	8 	9 	10 	11 
ソフトめん 油揚げ 干しいたけ ほうれんそう 長ねぎ/フレンチポテト 揚げ油 青のり/メロン/	米 大麦 バター ベーコン にんじん たまねぎ にんにく コーン こまつな/ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 揚げ油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつまかん缶/	白飯/鶏肉 しょうが 厚揚げ 小麦粉 揚げ油 にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン にんにく/じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ/ミニトマト/	ツイストパン/鶏肉 たまねぎ マカロニ マッシュルーム にんじん 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ パン粉 パセリ/ハム こまつな コーン 白こま/パイン/	白飯/鶏肉 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん こぼう 長ねぎ/さば しょうが 小麦粉 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお/
14 	15 	16 	17 	18 
ソフトラーメン ハム にんじん きゅうり コーン こまつな たまねぎ しょうが にんにく/じゃがいも 揚げ油 きな粉/すいか/	米 大麦 炊き込みわかめ こまつな/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ こぼう 長ねぎ しょうが/豆腐ハンバーグ/冷凍みかん/	白飯/豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 大豆 切干大根 いんげん 干しいたけ しょうが/いわしの カリカリフライ 揚げ油/きゅうり 食塩 こまつな/	背割コッペパン/豚肉 いんげん 豆 金時豆 枝豆 たまねぎ にんじん パセリ トマト 鶏がらスープ/白身魚(ホキ) フライ 揚げ油/洋なし缶/	白飯/ピーマン たけのこ にんじん 豚肉 しょうが にんにく オイスターソース こまつな/厚揚げ こまつな みそ/ひじき春巻 揚げ油/
21 海の日 	22 	23 	24 	25 
	米 大麦 バター ベーコン こぼう たまねぎ にんじん にんにく コーン パセリ/高野豆腐 小麦粉 全卵 パン粉 こまつな 揚げ油/つぶつばしモンゼリー/	白飯/豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉/キャベツ にんじん コーン/	横割パンズ/ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん コーン パセリ マカロニ/メンチカツ 揚げ油/スライスチーズ	白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ オイスターソース こまつな/ポークシューマイ 揚げ油/こまつな もやし 切りのり/

飲み残しを飲まないで!

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろそろとそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。

