

# きゅうしょくだよ！



令和8年（2026年）7月3日 札幌市立開成小学校・札幌市立伏古小学校

真夏のような暑い日があった6月。体がまだ暑さに慣れていないため、体調をくずしてしまった子どもたちもいたようです。北海道はこれからが夏本番です。食中毒や熱中症に気を付けて、元気に夏を乗り切りましょう。

## 暑さに負けない体づくりを！

### ★適度な運動

ウォーキング等、軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身に付けることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

\*炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

### ★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は、夏バテ予防に役立ちます。



### ★こまめな水分補給

基本は水か麦茶で。一度にたくさん飲むのではなく、のどが渇いたと感じる前にこまめに飲むことが大切です。（のどの渇きは脱水が始まっている証拠！）

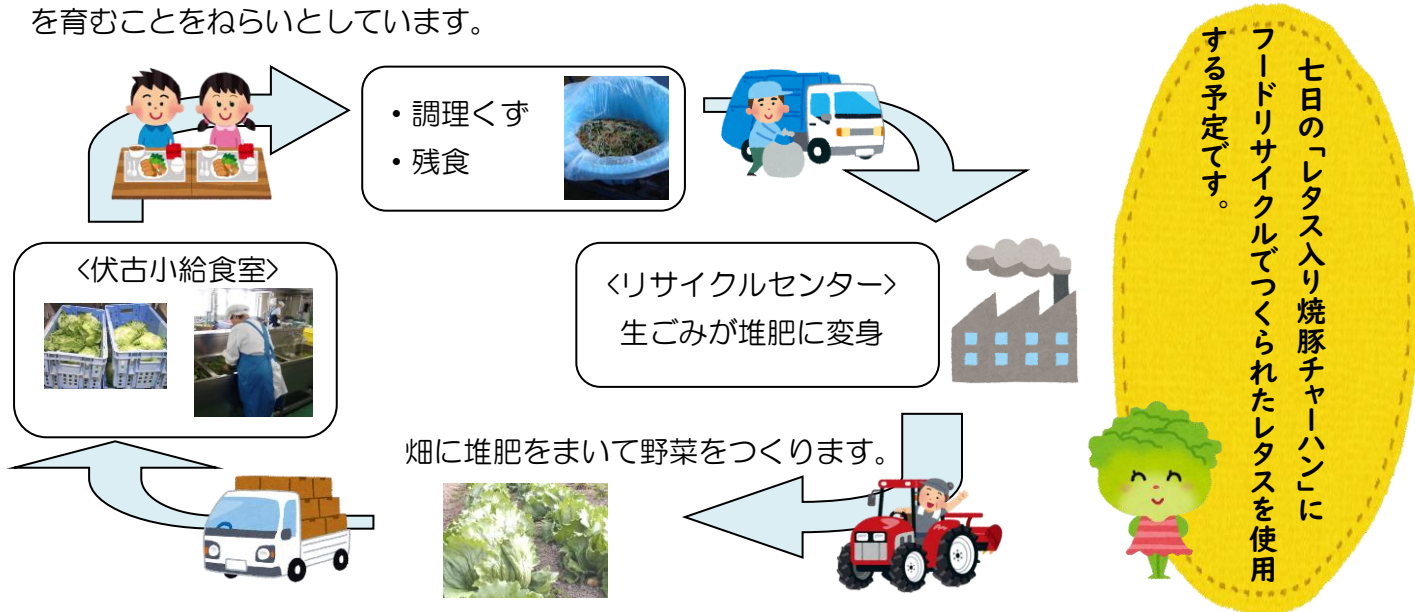
就寝中、入浴中は特に水分不足になりやすいので、その前後に水分を摂るようにしましょう。

また、汗をたくさんかいたら、スポーツドリンクなどで電解質（イオン）を補給しましょう。



## さっぽろ学校給食フードリサイクル

「さっぽろ学校給食フードリサイクル」は、学校給食の調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用して育てた作物を給食の食材にする取組です。食や環境を考え、食べものを大切にする心を育むことをねらいとしています。



# よていこんだて



月	火	水	木	金
6 冷麦 フレンチポテト パイン缶	7 レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 冷凍みかん	8 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ	9 コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 黄桃缶	10 みそかつ丼 みそ汁 ミニトマト
ソフト冷麦・油揚げ・椎茸・醤油・かまぼこ・きゅうり・ねぎ／（冷）フレンチポテト	胚芽米・大麦・醤油・豚肉・ねぎ・人参・玉ねぎ・コーン・椎茸・レタス・ごま油／（冷）白花豆コロッケ	白飯・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ソース・ケチャップ・醤油／ベーコン・小松菜・もやし・醤油・いりごま	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・コーン・人参・醤油・みそ・豆板醤・すりごま	白飯・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・みそ・醤油・ごま油・すりごま／大根・人参・ごぼう・みそ
13 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか	14 ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	15 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	16 横割りバンズパン ポテトスープ たらフライ アイスクリーム	17 スタミナ丼 みそ汁 冷凍みかん
ソフトラーメン・ハム・人参・きゅうり・コーン・ごま油・すりごま・醤油・みそ・玉ねぎ・豆板醤・ソース／（冷）フレンチポテト・きなこ	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・コーン・ほうれん草・醤油／（冷）チキンナゲット／缶詰（みかん・パイン・黄桃・梨）	ベーコン・小松菜・春雨・コーン・醤油／（冷）ひじき春巻／なす・豚肉・人参・ねぎ・椎茸・みそ・醤油・片栗粉・豆板醤	ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・醤油／（冷）たらフライ・ケチャップ・ソース	白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・醤油・玉ねぎ・りんご・ソース・豆板醤・片栗粉・ごま油・いりごま／大根・油揚げ・みそ
20 	21 ひじきごはん みそ汁 メンチカツ	22 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	23 背割りコッペパン キャロットポターージュ ウインナー パイン缶	24 ミートとズッキーニの スパゲティ にんじんとコーンのサラダ
	胚芽米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・白滝・人参・グリーンピース・醤油／高野豆腐・小松菜・みそ／（冷）メンチカツ	豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・りんご・小麦粉・カレー粉・醤油・ケチャップ・ソース／（冷）ぎょうざ／きゅうり・醤油・ごま油・いりごま	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／（冷）チキンウインナー・ケチャップ・ソース	スパゲティ・パセリ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・マッシュルーム・セロリ・ズッキーニ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ソース・醤油／ハム・人参・きゅうり・コーン・醤油

- ★牛乳は毎日 200mL つきます。
- ★（冷）は、冷凍食品の印です。
- ★その日の給食に使われる食材を載せてあります。（だしに使う削り節・昆布・煮干し・とりがら・豚骨・野菜、塩、こしょう、砂糖、少量使用する香辛料は書いていません。）
- ★くだものは、市場の入荷状況等で変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

## つくってみよう!給食メニュー ＜○○ポテト＞

### ＜青のりポテト＞

プラス  
青のり 小さじ1/2  
塩 小さじ1/4

＜作り方：じゃがいも4個分＞ ＊冷凍ポテトでもおいしくできます。  
① じゃがいもを一口大の乱切りにし、水にさらしてあくを抜きます。  
② じゃがいもの水気をよく切って、中温の油でからっと揚げます。

### ＜スパイシーポテト＞

塩 小さじ1/4  
こしょう 少々  
カレー粉 少々  
チリパウダー 少々  
ナツメグ 少々

プラス  
かるくから炒り

### ＜きなこポテト＞

プラス  
きなこ 大さじ2  
さとう 大さじ2  
塩 少々

### ＜ごまポテト＞

プラス  
白すりごま 大さじ2  
さとう 大さじ2  
塩 少々