

# 給食だより 7月

※7月6日(月)～7月24日(金)

令和8年7月3日発行  
札幌市立平岡中央中学校  
札幌市立上野幌中学校

今年の夏は、平年より気温が高く厳しい暑さになる見込みとされています。暑い夏を元気に乗り切れるよう、栄養・休養・睡眠を十分とって、体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。

また、朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかり食べて登校しましょう。

## ～朝ごはんには、3つのスイッチを入れる働きがあります～

### 1、一つ目は体温のスイッチです。

私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているのですが、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態になっています。朝ごはんを食べることで体温が上がり、体が目覚めて動きが活発になります。



体が目覚め、動きも活発になる



胃・腸が  
動き出す

### 2、二つ目はお腹のスイッチです。

朝ごはんを食べ、食べ物が胃に入ると腸が動き出します。毎朝トイレに行く習慣をつけると便秘も防げます。毎朝快便で腸内環境が整っていると、生活習慣病の予防や免疫力アップにつながります。

脳が働き、集中力が高まる



### 3、三つ目は頭のスイッチです。

朝ごはんを食べることで、頭に栄養が届いて脳が活発に動き出します。脳のエネルギー源となるのは、炭水化物が分解されてできる「ブドウ糖」だけです。炭水化物が多く含まれるご飯やパンを中心とした朝ごはんを毎日食べましょう。エネルギーが届くと脳が働き、集中力も高まります。また、しっかり噛むことで脳が刺激され、より働きがよくなります。



## ～お弁当レシピコンテストの案内です↓～

### 札幌市お弁当レシピコンテスト レシピ大募集!

北海道食材を使用したバランスのよいお弁当レシピを募集しています!応募者全員に**参加賞**、入賞した方には**表彰状と素敵な副賞**を贈呈します。

皆さんのとっておきのお弁当をお待ちしています。

#### 【応募資格】

札幌市在住または通学している中学生・高校生

※1人一つのお弁当を応募してください。

#### 【募集期間】

令和8年6月19日(金)～9月7日(月)



令和7年度 札幌市長賞

思春期の肌悩みに「腸活弁当」



詳細については  
下記二次元バーコード  
よりご確認ください。



担当:ウェルネス推進部ウェルネス推進課

食育・健康管理担当係

# 7月の予定献立

\*牛乳は毎日つきます。

\*果物や野菜は、産地の天候や仕入れの状況等により変更になる場合があります。ご了承ください。

\*小魚・海藻・あさり等の海産物全般については、まれに小さなえび・かに等が混入している場合があります。

\*1尾まるごとや筒切りの魚には、魚卵が入っていることもあります。

## 7日 レタス入り焼豚チャーハン

札幌市北区茨戸で、フードリサイクル堆肥を使用して育てられたレタスを使って作ります。給食時には、

このレタスを題材に「地産地消クエスト

第2回目」の動画を流します。



月	火	水	木	金
6日	7日	8日	9日	10日
ミートとズッキーニの Pasta 青のりポテト ヨーグルト	レタス入り焼豚チャーハン ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 揚げギョウザ おひたし	ツイストパン ベーコンシチュー 十勝大豆コロッケ あさりのスパゲティサラダ	スタミナ丼 チンゲン菜のスープ パイン缶
	地産地消クエスト(レタス)			平岡中央中7組なし
ソフトパスタ, 豚挽肉, 玉ねぎ, にんじん, 大豆水煮, マッシュルーム, セロリー, にんにく, なたね油, ズッキーニ, 小麦粉, トマト缶, トマトピューレ/フレンチポテト, なたね油, 青のり/ヨーグルト	胚芽精米, 大麦, なたね油, 豚肉, 長ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ホールコーン, 干しいたけ, レタス, ごま油/白ちくわ, チーズ, 小麦粉, 全卵, なたね油/みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, 洋梨缶, なつみかん缶	白飯/豆腐, 豚肉, ピーマン, 長ねぎ, にんじん, たけのこ, しょうが, にんにく, なたね油, 小麦粉/Feちゃんギョウザ, なたね油/小松菜, もやし, 系かつお	ツイストパン/ベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, バター, なたね油, 牛乳, 豆乳, チーズ, スキムミルク/十勝大豆コロッケ, なたね油/あさり, しょうが, スパゲティ, きゅうり, にんじん, なたね油, ごま油, ごま	白飯, 豚肉, メンマ, にんじん, なたね油, もやし, たら, 玉ねぎ, りんご, しょうが, にんにく, 小麦粉, ごま油, ごま/ベーコン, チンゲンツァイ, 緑豆はるさめ, ホールコーン/パイン缶
13日	14日	15日	16日	17日
冷やしきつねうどん 白花豆コロッケ すいか	わかめごはん さつま汁 国産大豆豆腐ハンバーグ, 照り焼きソース ミニトマト	チキンカレー 小松菜とベーコンのサラダ	メンチカツバーガー スライスチーズ イタリアンスープ 洋梨缶	ご飯 豚汁 白身魚フライ, ソース 生姜和え
清田区ほうれん草、干椎茸使用				
ソフトめん, 油揚げ, 干しいたけ, ほうれんそう, 長ねぎ/白花豆コロッケ, なたね油/すいか	胚芽精米, 大麦, 炊き込みわかめ, ごま/豚肉, さつまいも, 豆腐, 板こんにやく, にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ, しょうが, なたね油/豆腐ハンバーグ, 小麦粉/ミニトマト	白飯, 鶏肉, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, セロリー, りんご, しょうが, にんにく, グリンピース, なたね油, 小麦粉/ベーコン, 小松菜, もやし, なたね油, ごま	横割りパンズパン, メンチカツ, なたね油/Feスライスチーズ/ベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, ホールコーン, パセリ, マカロニ/洋梨缶	白飯/豚肉, 豆腐, じゃがいも, 板こんにやく, にんじん, 大根, 玉ねぎ, ごぼう, 長ねぎ, しょうが, なたね油/白身魚フライ, なたね油/小松菜, もやし, しょうが
20日	21日	22日	23日	24日
海の日	コーンピラフ かぼちゃチーズフライ 黄桃缶	ご飯 豆腐のカレーソース 揚げポークシュウマイ たたききゅうり	セルフドック コーンクリームスープ 冷凍みかん	和風そばろごはん 味噌汁 ひじき春巻
				清田区干椎茸使用
	胚芽精米, 大麦, バター, ベーコン, 玉ねぎ, にんじん, ホールコーン, マッシュルーム, パセリ, なたね油/かぼちゃチーズフライ, なたね油/黄桃缶	白飯/豆腐, 豚挽肉, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, しょうが, にんにく, グリンピース, りんご, なたね油, 小麦粉/ポークシュウマイ, なたね油/きゅうり, ごま油, ごま	背割コッペパン, ポークウイナー/ホールコーン, クリームコーン, ベーコン, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, バター, なたね油, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ/冷凍みかん	白飯, 鶏挽肉, 焼き豆腐, 切り干し大根, 干しいたけ, ごま, しょうが, ごぼう, にんじん, 油揚げ, ひじき, なたね油/厚揚げ, 小松菜/ひじき春巻 Fe, なたね油