

# 給食だより 7月

令和8年(2026年)6月29日

札幌市立北野中学校

札幌市立清田中学校

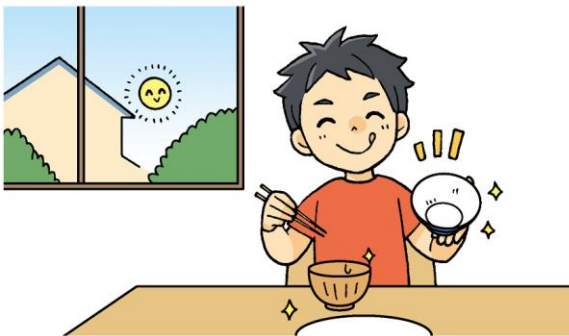
## 水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB<sub>1</sub>は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



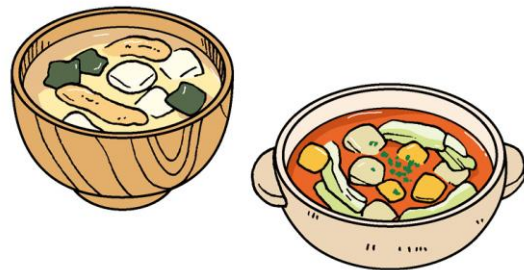
### 朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



### みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



©少年写真新聞社2026

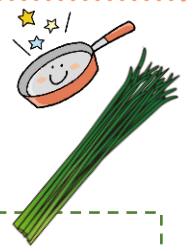
### <材料> 4人分

ごはん	4人分
豚薄切り肉	150g
メンマ	40g
にんじん	50g (1/3本)
サラダ油	適量
もやし	180g (1袋)
ニラ	100g (1束)
白ごま	小さじ1

### <調味だれ>

玉ねぎ	15g
りんご	15g
生姜	ひとかけ
にんにく	1/2かけ
しょうゆ	大さじ1と1/3
みりん	小さじ1
A ウスターソース	大さじ1/2
トウバンジャン	小さじ1/3
水	40mL
かたくり粉	小さじ2/3
ごま油	小さじ1/2

## 給食レシピ紹介 スタミナ丼



### <作り方>

- ① 豚肉は一口大に、にんじんは千切り、ニラは3cmに切る。もやしは、茹でてザルにあげておく。
- ② 調味だれを作る。玉ねぎ・りんご・生姜・にんにくをすりおろして鍋に入れ、Aを加えて火にかける。火が通ったら、火を止めて水溶きかたくり粉を入れてとろみをつけ、仕上げにごま油を加える。
- ③ フライパンに適量の油を熱し、豚肉を色が変わるまで炒め、メンマ・にんじんを加えて炒める。にんじんがやわらかくなったら、もやしを加えて炒め、ニラと②の調味だれを加えて味を整え、最後に白ごまを加えて仕上げる。
- ④ 丼にご飯を盛り、③を盛りつける。

調味だれは、耐熱容器に入れて電子レンジで加熱しても作れます。また、時間のないときには市販の焼き肉のたれを使用しても手軽に作れます！





# 7月の予定献立



北野中学校

月	火	水	木	金
<p><b>しっかり食べて、元気に運動しよう</b></p> <p>のどがかわく前に</p> <p>食べることも寝ることも</p> <p>大切なトレーニング!</p>		<p>1日</p> <p>シーフードカレーピラフ レバー入りメンチカツ ほうれん草と しめじのサラダ</p> <p>胚芽米 大麦 バター パン 小麦粉 卵 鶏肉 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 しょうが 油</p>	<p>2日</p> <p>豚すき丼 味噌汁 ミニトマト</p> <p>白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ たけのこ たまご ほうれん草 白菜 油揚げ 味噌/ミニトマト</p>	<p>3日</p> <p>フードリサイクル レタスを使用します</p> <p>角食 レタス入りミネストローネ チーズフォンデュ サンドコロッケ きなこクリーム</p> <p>角食/パン/ジャがいも 玉ねぎ 人参 じゃがいも トマト 缶詰 切り かつお 鶏がらスープ/チーズ フォンデュ/ジャがいも 人参 チーズ/小麦粉 豆乳/豆乳 きな粉 コーン チューブ/バター</p>
<p>6日</p> <p>ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げぎょうざ おひたし</p> <p>白飯/豆腐 豚肉 ビーツ 長ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく 油 オイスターソース 鶏がらスープ/Fe ちゃんぎょうざ(豚肉 豚バネ 玉ねぎ 葉ねぎ) にんにく 生姜 人参 しいたけ 大豆たんぱく/ごま油/小松菜 白菜 糸かつお</p>	<p>7日</p> <p>冷やしきつねうどん 白花豆コロッケ 冷凍みかん</p> <p>ソフトめん 油揚げ 干し椎茸 ほうれん草 長ねぎ/白花豆コロッケ(白花豆 ジャがいも バター パン粉 大豆たんぱく)油/冷凍みかん</p>	<p>8日</p> <p>たきこみなり 豆腐ハンバーグ (照り焼きソース) からし和え</p> <p>胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき 白ごま 海苔/豆腐ハンバーグ(豆腐 鶏肉 玉ねぎ パン粉) でん粉/からし ほうれん草 もやし</p>	<p>9日</p> <p>カレーライス ほうれん草と ベーコンのサラダ</p> <p>白飯 鶏肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ じゃがいも 生姜 にんにく グリルベーク 小麦粉 油 加熱用 かつおソース かつお 鶏がらスープ/ほうれん草 パン粉 もやし 油 白ごま</p>	<p>10日</p> <p>背割コッペ コーンクリームスープ セルフドック(フランク) パイン缶詰</p> <p>背割コッペ/パン/コーン クリーム/ベーコン 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スライス チーズ 鶏がらスープ/ベーコン/かつお かつおソース/パン缶詰</p>
<p>13日</p> <p>和風そぼろごはん 味噌汁 星のコロッケ</p> <p>白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干し椎茸 白ごま 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ひじき 味噌 油/厚揚げ 小松菜 味噌/星のコロッケ(ジャがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 パン粉)油</p>	<p>14日</p> <p>パスタミートソース 青のりポテト ヨーグルト</p> <p>ソフト麺 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マヨネーズ じゃがいも にんにく 生姜 油 パン粉 小麦粉 かつお トマトソース/トマト缶詰 デミタスソース/ウスターソース 中濃ソース 鶏がらスープ/フレンチドレッシング/ヨーグルト</p>	<p>15日</p> <p>コーンピラフ ちくわチーズつめ揚げ 黄桃缶詰</p> <p>胚芽米 大麦 バター パン 小麦粉 玉ねぎ 人参 コーン マヨネーズ かつお/白ちくわ チーズ 小麦粉 卵 黄桃缶詰</p>	<p>16日</p> <p>陸上記録会 給食なし</p>	<p>17日</p> <p>横割バンズ イタリアンスープ メンチカツ (ケチャップソース) スライスチーズ 洋なし缶詰</p> <p>横割バンズ/パン/ジャがいも 玉ねぎ 人参 コーン パン粉 鶏がらスープ/メンチカツ(豚肉 パン粉 玉ねぎ 大豆たんぱく/でん粉)油 かつお/ウスターソース/スライスチーズ/洋梨缶詰</p>
<p>20日</p> <p>海の日</p>	<p>21日</p> <p>冷やしラーメン きなこポテト すいか</p> <p>ソフト麺/小麦粉 もやし きゅうり 人参 ごま油 白ごま/フレンチドレッシング/きなこ/すいか</p>	<p>22日</p> <p>焼豚チャーハン かぼちゃチーズフライ フルーツミックス</p> <p>胚芽米 大麦 油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 コーン 玉ねぎ 干し椎茸 グリルベーク ごま油/かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ パン粉 チーズ/牛乳 マーガリン 米粉 大豆たんぱく)油/缶詰(みかん パン 黄桃 梨 夏みかん)</p>	<p>23日</p> <p>スタミナ丼 味噌汁 パイン缶詰</p> <p>白飯 豚肉 人参 油 もやし 生姜 にんにく トマト/ツツヤでん粉 ごま油 白ごま/大根 油揚げ 味噌/パン缶詰</p>	<p>24日 終業式</p> <p>コッペパン 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</p> <p>コッペパン/パン/ジャがいも 玉ねぎ 人参 パン粉 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スライス 鶏がらスープ/十勝大豆コロッケ(ジャがいも 大豆 玉ねぎ パン粉)とうもろこし/でん粉)油/あさり 生姜 スパゲティ きゅうり 人参 油 味噌 ごま油 白ごま</p>

- \* 牛乳(200mL)は毎日つきます。
- \* 献立や使用食材は、仕入れの状況等により変更になる場合があります。御了承ください。
- \* ししゃも・わかめ・しらす・あさり等の海産物全般には、小さなえび・かきが混入している場合があります。
- \* 献立名の下の方に主な使用食材を記載しておりますが、食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な場合はお知らせください。



今月もきよた野菜が登場! 清田区産の野菜を使用予定の日に、キャラクターのマークをつけました。  
先月に引き続き、ポーラスターほうれん草を使用する予定です。

