

7月 きゅうしょくだより



家庭数配付

令和8年(2026年)

7月 3日

北野台小学校

平岡小学校

給食便り

暑さに負けないように

夏の食生活、こんなところに気を付けて!

朝ごはんをしっかり 食べよう!



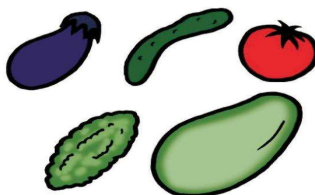
朝ごはんは、一日をスタートさせる大切な食事です。ごはんや汁もの、おかずから、暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給 を心掛けよう!!



『のどがかわく前に少しずつ水分をとること』が、夏の水分補給のコツです。普段は水や麦茶などで、とるのが良いでしょう。

夏野菜をたっぷり 食べる!



夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンや無機物(ミネラル)がいっぱいです。水分も多く、『食べる水分補給』にもなります。

食中毒に気を付ける!



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行い、生ものは避け、中までよく火を通してから食べましょう。冷蔵庫での保存を過信せず、できた料理は、なるべく早く食べ切りましょう。

新鮮!おいしい!清田区で育った食材が給食に登場!



ポーラちゃん

- 清田区で育ったほうれん草
- 名前:「ポーラスター」(意味:北極星)
- 甘味が強く、えぐみが少ない

7/6、11、23に登場!



しいたん

- 清田区で育った干しいたけ
- すぐに届いて、とても新鮮
- ビタミンDなどの栄養もたっぷり!

7/9、11、22に登場!

夏休み 親子料理教室

参加者募集!



- ◆日時 令和8年7月31日(金) 10:30~13:30
- ◆場所 清田区民センター2階 料理実習室 (清田1条2丁目5-35)
- ◆対象 清田区在住、小学3~6年生と保護者 保護者1名につき、対象児童1名の参加
- ◆参加費 無料 (清田区産のポーラスター使用!)
- ◆メニュー ツナとコーンのトマトカレー・ほうれん草とウィンナーのサラダ・ヨーグルト寒天
- ◆申込み 申し込みフォーム

7月6日(月)~7月17日(金)

定員:8組

※申込多数の場合抽選

◆お問い合わせ

清田区健康・子ども課地域保健係
TEL:889-2049



申し込みフォーム

親子で農業体験!

プルーン収穫体験 参加者募集!

仁木町産プルーン。その収穫を親子で体験してみませんか? 生産者との交流や、ミニトマトの選果場見学も予定しています!



- ◆日時 令和8年8月8日(土) 9:00~16:00頃
- ◆対象 市内在住の小学4~6年生と保護者 15組
- ◆参加費 無料 (昼食・持ち帰り用袋をご持参ください)
- ◆申込み

7月24日(金) 必着

はがきまたはFAXで受付 (応募多数の場合は抽選)

※詳細は札幌市学校給食会のHPをご覧ください。



公益財団法人 札幌市学校給食会HP

今月の食育ピクトグラムは・・・



産地を応援しよう!

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう!

月	火	水	木	金
6 清田区産 ほうれん草 使用 ★●コッペパン ★ぎゅうにゅう ★ベーコンシチュー もやしのごまサラダ れいとうみかん 	7 七夕(泊膳) ●とりてんどん ★ぎゅうにゅう みそしる(じゃがいも・たまねぎ・わかめ) いそあえ (こまつな・もやし)	8 ミートソースパスタ ★ぎゅうにゅう にんじんとコーンの サラダ	9 清田区産 しいたけ 使用 レタスイり やきぶたチャーハン ★ぎゅうにゅう しろはなまめコロック おうとかん  ※平 5年生× 試食会	10 ごはん ★ぎゅうにゅう とうふのカレーソース あげぎょうざ たたききゅうり ※平 5年生×
コッペパン/牛乳/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、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スライス、塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ / ポークステーキほうれん草 、もやし、ホルモン、にんじん、醤油、きび砂糖、酢、赤みそ、酒、トウバンジャン、白すりごま/冷凍みかん/	白飯/牛乳/鶏むね肉、酒、しょうゆ、しょうが、にんにく、塩、白コショウ、小麦粉、卵、かたくり粉、ベーキングパウダー、油/じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/小松菜、もやし、もみのり、醤油/しょうゆ、きび砂糖、酒、みりん、かたくり粉、むろあじ、昆布/	ソフトパスタ、豚ももひき肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セリ、にんにく、サラダ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶、ディグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、黒コショウ、赤ワイン、オリーブオイル、パセリ、鶏がらスープ / 牛乳/ローソム、にんじん、きゅうり、ホルモン、醤油、酢、きび砂糖、サラダ油/	胚芽精米、米粒麦、醤油、酒、サラダ油、豚もも肉、肉、サラダ油、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、酒、みりん、にんじん、玉ねぎ、ホルモン、 干しいたけ 、レタス、ごま油、塩、黒コショウ/牛乳/道 白花生コロッケ、油/黄桃缶/	白飯/牛乳/豆腐、豚肩ひき肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、グリルピーズ、りんご、サラダ油、小麦粉、カレー粉、醤油、ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、塩、鶏がらスープ / 市ぎょうざ、油/きゅうり、塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白いりごま/
13 ★●せわりコッペ ★ぎゅうにゅう ★キャロットポターージュ セルフドック パインかん	14 ごはん ★ぎゅうにゅう さつま汁 ★●ポークシュウマイ フリッター しょうがあえ (こまつな・もやし)	15 ピリカラひやしラーメン ★ぎゅうにゅう きなこポテト すいか	16 ひじきごはん ★ぎゅうにゅう みそしる (こうやどうふ・こまつな) メンチカツ ※北 4年生×	17 清田区産 ほうれん草 しいたけ 使用 ビビンパブ ★ぎゅうにゅう だいちフレークの すましじる ブルーベリーゼリー  しいたん
背割コッペ / 牛乳 / ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スライス、牛乳、豆乳、塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ / 道 キノコインナー、ケチャップ、ウスターソース 、きび砂糖、からし、赤ワイン / パイン缶 /	白飯/牛乳/鶏もも肉、酒、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、むろあじ、宗田節、昆布 / ポークシュウマイ 、小麦粉、ベーキングパウダー、スターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン / パイン缶 /	ソフトラーメン、ローソム、にんじん、きゅうり、ホルモン、ごま油、ラー油、白すりごま、しょうゆ、きび砂糖、赤みそ、酒、玉ねぎ、しょうが、にんにく、トウバンジャン、ウスターソース、酢、むろあじ、昆布 / 牛乳 / じゃがいも、油、きな粉、きび砂糖、塩 / すいか /	胚芽精米、米粒麦、酒、塩、鶏もも肉、ひじき、油揚げ、しらたき、にんじん、グリルピーズ、サラダ油、醤油、きび砂糖、みりん / 牛乳 / 凍り豆腐、小松菜、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 / 道 メンチカツ 、油 /	白飯、豚ももひき肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、酒、みりん、ごま油、トウバンジャン、にんじん、 ポークステーキほうれん草 、もやし、白いりごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、酢、ごま油、唐辛子 / 牛乳 / 大豆の華フレーク、豆腐、 ポークステーキほうれん草 、長ねぎ、 干しいたけ 、しょうゆ、酒、塩、かたくり粉、むろあじ、宗田節、昆布 / 道 ブルーベリーゼリー /
20 海の日 	21 スタミナどん ★ぎゅうにゅう みそしる (だいこん・あぶらあげ) れいとうみかん 白飯、豚肩肉、メンマ、にんじん、サラダ油、もやし、にら、しょうゆ、みりん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白いりごま / 牛乳 / 大根、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 / 冷凍みかん /	22 清田区産 しいたけ 使用 ひやむぎ ★ぎゅうにゅう フレンチポテト パインかん  しいたん	23 清田区産 ほうれん草 使用 ★ほうれんそうピラフ ★ぎゅうにゅう チキンナゲット フルーツミックス (みかん・パイン・もも・なし)  ポーラちゃん	24 カレーライス ★ぎゅうにゅう こまつなとベーコンの サラダ
ソフト冷麦、油揚げ、 干しいたけ 、しょうゆ、きび砂糖、酒、だし汁、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、酢、むろあじ、昆布 / 牛乳 / じゃがいも、油、塩、黒コショウ / パイン缶 /	胚芽精米、米粒麦、バター、塩、白ワイン、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホルモン、サラダ油、黒コショウ、 ポークステーキほうれん草 、塩、醤油 / 牛乳 / 鉄腕チキンナゲット、油 / みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋ナシ缶 /	白飯、豚肩肉、赤ワイン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セリ、りんご、しょうが、にんにく、グリルピーズ、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、塩、オリーブオイル、パセリ、鶏がらスープ / 牛乳 / ベーコン、小松菜、もやし、醤油、酢、サラダ油、きび砂糖、白いりごま /		

《参考にしてください》 ●・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび

※そば、落花生、アーモンドは使用しません。

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

※ししゃもやわかめ、しらすなどの海産物に甲殻類が混入することがあります。



野菜は毎日食べましょう!

暑い日が続くと3食があっさりした食事になり、野菜の量が少なくなります。

野菜に含まれるビタミンAやビタミンB1は、体の疲れをとり、夏かぜや体調不良などに負けない体を作る手助けをしてくれます。

暑い夏、野菜を食べて元気に過ごしましょう。



<給食の約束>

7月24日は1学期の給食最終日です。給食の用具(エプロン・ランチマットなど)を必ず持って帰りましょう。

2学期の始業式には清潔な給食用具を持ってきてください。また、体の成長に伴い、エプロンやぼうしが小さくなっていることもあります。必ず確認してくださいね。