

いただきます

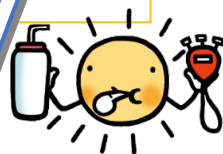
令和8年(2026年)7月24日
札幌市立北野台中学校
札幌市立平岡中学校



明日から待ちに待った夏休みです。大いに英気を養って2学期の始業式には元気な姿を見せてください。8月24日(始業式)は両校ともに、給食はありません。これからも暑くなりそうですが、健康管理には十分気をつけましょう。

渴く前に
飲む!!

こまめな水分補給を!



本州ほどの暑さではないにしろ、年々、気温の高さと多湿は北海道の夏とは思えない気候になってしまった感があります。これからが暑い夏の本番ですが、熱中症を防ぐためには、こまめで早めの水分補給が一番です。「のどが渴いたなあ。」と思う前に、意識して水分をとることが必要です。

タイミング!

・のどが渴いたと
感じる前に。

・1回にコップ1杯ほどをこまめに、少しずつ。スポーツ時には15分~30分で150~200cc位を。

量

飲み物の温度

・5℃~15℃が最適。冷やしすぎには注意。

種類

・基本は水か麦茶。スポーツドリンクは汗を大量にかくときなどに。飲み過ぎに注意。
・経口補水液は、日常の水分補給として飲むものではありません。



夏バテを防ぐ食生活が大切です!!

夏 野菜を食べよう!

トマト、きゅうり、ズッキーニなど水分や食物せんい、ビタミン類をたっぷりと...



バ ランスよく 食べよう!

いろいろな食品をまんべんなく食べることで、摂取する栄養素もバランスよく!

テ ツ (鉄) 分

不足に注意!

あさり・レバー・ほうれんそう・牛肉などで、貧血予防。



し ょく欲を増す

工夫を!

香りや酸味で食欲が増します。

な っとう・うな

ぎ・豚肉で疲労回復!

ビタミンB1を多く含む食品で、エネルギー代謝を促し、疲労回復を...

い ちょう (胃

腸) に優しい食事 のとり方を!

冷たい飲み物・アイスクリームなどのとり過ぎには注意を...

8月と9月のこんだて



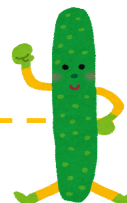
北野台中学校

月	火	水	木	金
24日 始業式 給食はありません。 	25日 ピリカラ冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 温州みかんゼリー (冷やしソフトラーメン)(ハム、きゅうり、にんじん、ホールコーン、玉ねぎ、しょうが、にんにく、みそ、トウバンジャン、ごま、ごま油)(豚肉、でん粉、小麦粉、厚揚げ、じゃがいも、にんじん、しょうが、グリーンピース)(みかん果汁)	26日 ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ くだもの (胚芽精米、おおむぎ、ラム肉、バター、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく)(白花豆、マッシュポテト、小麦粉、バター、大豆、パン粉、ごま)(冷凍みかん)	27日 和風そぼろごはん みそ汁 いわしハンバーグ (米)(鶏肉、焼き豆腐、切干大根、しいたけ、にんじん、しょうが、ひじき、ごぼう、油あげ、ごま、赤みそ)(高野豆腐、小松菜、みそ)(いわし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、すり身、マッシュポテト、大豆、しょうが、にんにく、みそ、でん粉)	28日 レーズンパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ とうもろこし (レーズンパン)(バラベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、パセリ、ホールコーン、マカロニ)(豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆、でん粉)(とうもろこし)(中濃ソース)
31日 野菜カレー フルーツミックス (米)(豚肉、にんじん、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、さやいんげん、しめじ、セロリ、しょうが、にんにく、りんご、小麦粉)(みかん、パイン、黄桃、洋なし、なつみかん缶)	9月1日 冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンドコロッケ 洋梨缶 (ひやしソフトめん)(油揚げ、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ)(じゃがいも、チーズ、スキムミルク、小麦粉、パン粉、米粉、でん粉、大豆)(洋梨缶)	2日 とりめし 白身魚フライ たたききゅうり (胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、玉ねぎ、しょうが)(ホキ、小麦粉、大豆、パン粉、でん粉)(きゅうり、ごま、ごま油)	3日 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ミニトマト (米)(豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、しいたけ、みそ、でん粉、トウバンジャン、オイスターソース、唐辛子、ごま油)(豚肉、でん粉、たけのこ、ひじき、にんじん、小麦粉、オイスターソース)(ミニトマト)	4日 せわりコッペパン コーンクリームスープ チリドック くだもの (せわりコッペ)(クリームコーン、ホールコーン、バラベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、小麦粉)(フランクフルト、玉ねぎ、トマトピューレ)(冷凍みかん)

8月31日は野菜の日です！

8月31日は8(ヤ)3(サ)1(イ)と読めることから野菜の日を設定されています。野菜にはビタミン類、食物せんいが多く含まれます。夏野菜がおいしい季節です。おいしくいただきます！

たたききゅうり



材料(4人分)

きゅうり 200g(2本)
しょうゆ 大さじ1
A 砂糖 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
塩 少々

白いりごま 大さじ1/2

《作り方》

- ①きゅうりは乱切りにし、さっとゆで、水にさらす。
- ②水気を切ったきゅうりをAの調味料で和える。
- ③時々混ぜながら味をなじませる。
- ④食べる直前に白いりごまを加え、混ぜ、できあがり。

※きゅうりは、さっとゆでることで、味がしみやすくなります。

材料(4人分)

中華めん 4玉

ハム 40g
もやし 100g
きゅうり 50g
ホールコーン 20g

<調味料>

しょうゆ 70ml
砂糖 大さじ2と1/2
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
酢 大さじ2
ごま油 小さじ1
洋がらし 適量
だし汁 600ml
白いりごま 小さじ1

給食の冷やしラーメン

《作り方》

- ①しょうゆ、酒、みりんは弱火で5分ほどに詰める。
- ②①にだし汁を入れて煮立て、火を止めてから酢を入れ、冷やしておく。冷めてから、洋からしを溶いたものとごま油を混ぜる。
- ③ハム、きゅうり、にんじんはせん切りし、にんじん、もやしはゆでて冷やす。
- ④中華めんをほどよい固さにゆでて、冷やす。
- ⑤器に④のめんを入れ、③の具とホールコーンをのせ、②と白いりごまをかける。

※ 給食では衛生面を考慮して、具材をゆでています。

※ ①をすることで、味がまろやかになります。