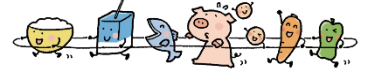


ランチタイム 7月

2026年（令和8年）7月3日 栄小学校 北園小学校 給食だより

だんだんと日差しが強く、気温も高くなってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配な季節です。三度の食事をしっかり食べて、睡眠を十分にとり、夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。

さっぽろ学校給食フードリサイクル



札幌市では、ゴミの分別や資源化に力を入れています。その一つとして2006年から取り組んでいるのが、「さっぽろ学校給食フードリサイクル」です。これは、『給食を作る途中で出る調理くずや食べ残しなどを堆肥にし、その堆肥で育てた作物を再び学校給食の食材として子どもたちが食べる』という、食物の循環の仕組みです。ただゴミを減らすだけでなく、食や環境について考え、ものを大切に作る心を育てることを目指しています。**7月6日（月）**の「**レタス入り焼豚チャーハン**」には、このフードリサイクルの堆肥を使って育てられたレタスを使用します！



考えてみよう！





フードリサイクルの取組があれば、食べ残しはたくさんあってもいい？

ゴミを堆肥にするためには、運搬する車や処理する工場など、たくさんの時間やエネルギーが必要です。また、たくさんの食べ残しを見ると、毎日一生懸命作ってくれている調理員さんも悲しい思いをしてみています。

環境にやさしい大切な取組ですが、一番いいのはフードリサイクルで使うほどの食べ残しが少ないことです。この機会に、環境や食べ物のために自分ができることは何か、御家庭でもぜひ話題にしてみてください。

7月よていこんだて

月	火	水	木	金
6 (ごはん) レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ くだもの	7 (ごはん) ごはん 小松菜スープ ひじき春巻き マーボーなす	8 (パン) コッペパン ベーコンシチュー もやしの ごまサラダ くだもの	9 (ごはん) みそかつ丼 みそ汁 ミニトマト	10 (めん) 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
 フードリサイクルの取組で栽培されたレタスを使用します。				
米 おおむぎ 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 清酒 みりん風味 にんじん たまねぎ ホルモン 干しいたけ サラダ油 揚げごま油 醤油 食塩 黒こしょう/白花豆/揚げ油/黄桃缶詰 (予定)	白飯/ハ-ジ コまつな 緑豆 はるさめ ホルモン 醤油 食塩 黒こしょう 清酒 鶏がらスープ 昆布 むろあじ/ひじき春巻 揚げ油/なす 揚げ油 豚ひき肉 にんじん 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく サラダ油 赤みそ きび砂糖 清酒 みりん 風調味料 醤油 でんぷん トウモロコシ/	ジャパン/ハ-ジ ジャがいも たまねぎ にんじん パン 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/ほうれんそう もやし ホルモン にんじん 醤油 きび砂糖 穀物酢 赤みそ 清酒 トウモロコシ/白すりごま/冷凍みかん (予定)	白飯 豚肉 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油 赤みそ 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風味調味料 ごま油 白すりごま/だいてん しょうが/ほうれんそう 濃ソース 醤油 食塩 黒こしょう サラダ油 赤ワイン 鶏がらスープ/ハ-ジ にんじん きゅうり ホルモン 醤油 穀物酢 きび砂糖 サラダ油/	スパゲティ 揚げ油 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 大豆水煮 マツタケ しょうが にんにく 揚げ油 小麦粉 サラダ油 カルシウム/トマト/レモン/ミント

13 (ごはん) ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	14 (ごはん) ごはん さつま汁 シュウマイフリッター しょうが和え	15 (パン) セルフドック (背割りコッペ+ウインナー) キャロット ポタージュ くだもの	16 (ごはん) カレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ	17 (めん) ピリカラ 冷やしラーメン きなこポテト くだもの
米 おおむぎ バター 白ウイ パ-コン(パ-コ) にんじん た まねぎ にんにく ホ-ルコ-ソ ラダ油 黒こしょう ほう れんそう 食塩 醤油/鉄腕 丼ツグット なたね油 揚げ 油/みかん缶詰 パ-缶詰 (ビ-レ) 黄桃缶詰 なし缶 詰/	白飯/鶏肉 さつまいも 豆 腐(木綿) 板こんにゃく に んじん だいこん ごぼう 長ねぎ サダ油 赤みそ 白 みそ 清酒 むろあじ 宗田 昆布/ホ-クツウマイ 小麦粉 バ -キダバウダ- 全卵 牛乳(調 理用) なたね油 揚げ油/こ まつな もやし しょうが 醤油 清酒/	背割りコッペ+ウインナー ケ ャッ ウスターソース きび砂糖 か らし 赤ウイ/パ-コン たまね ぎ にんじん じゃがいも 小麦粉 バター サダ油 チーズ スムッシュ 牛乳 豆乳 食塩 白 こしょう 白ウイ 鶏がらス ープ/パ-缶詰 (予定)	白飯 豚肉 じゃがいも に んじん たまねぎ 切り-り んご しょうが にんにく グリル-ス サダ油 小麦粉 カ レ粉 加-ルウ ウスターソース 中濃リ -ス ケチャップ 醤油 赤ウイ 食 塩 オールパ-ス ツマミ 鶏がら ス-プ/パ-コン こまつな もやし 醤油 穀物酢 サダ油 き び砂糖 白ごま/	ソフト麺 ヘルム にんじん き ゆうり ホ-ルコ-ソ ごま油 う -油 白すりごま 醤油 き び砂糖 赤みそ 清酒 た まねぎ しょうが にんに く トリパ-ツ ャン ウスターソース 穀物酢 むろあじ 昆布/フ リツネ 揚げ油 きな粉 きび砂糖 食塩/すいか (予定)
20 	21 (ごはん) 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	22 (パン) フィッシュバーガー (横割りパンズ+たらフライ) ポテトスープ アイスクリーム	23 (ごはん) スタミナ丼 みそ汁 くだもの	24 (めん) 冷麦 フレンチポテト くだもの
白飯/豆腐 豚ひき肉 たま ねぎ にんじん しょうが にんにく グリル-ス りんご 小麦粉 サダ油 加-粉 醤油 ケチャップ 中濃リ-ス 赤ウイ 食 塩 鶏がらス-プ/ぎょうざ 揚げ油/きゅうり 食塩 醬 油 きび砂糖 ごま油 白こ ま/	横割りパンズ 銘路産たらフライ 揚げ油 ケチャップ ウスターソース き び砂糖 からし 赤ウイ/パ- コン じゃがいも にんじん たまねぎ 醤油 食塩 黒こ しょう 白ウイ 鶏がらス-プ 鳥がら/アイスクリーム	白飯 豚肉 メマ にんじん サ ラダ油 もやし にら 醤油 みりん風調味料 たまねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 しょうが にんにく トリパ ンツ でんぶん ごま油 白 ごま/だいこん 油揚げ 白 みそ 赤みそ むろあじ 昆 布/冷凍みかん (予定)	ソフト冷麦 油揚げ 干しい たけだし汁 つと きゅ うり 長ねぎ 醤油 きび 砂糖 清酒 本みりん 穀 物酢 むろあじ 昆布/フリ ツネ 揚げ油 食塩 黒こ しょう/パ-缶詰 (予定)	

※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。 ※牛乳(200ml)は毎食つきます。
 ※献立に使用している食材を記入しています。
 (冷凍食品等はアレルギー原因食材等を記載しておりますが、より詳しい原材料等が知りたい場合はお知らせください。)
 ※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。
 ※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さな甲殻類(えび・かになど)や貝殻等が混入している場合があります。
 ※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットを御用意ください。☆記名をお願いします。
 ※身支度(エプロン・三角巾・マスク)がないと盛り付けや配り係などは、できません。

夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことを言います。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。



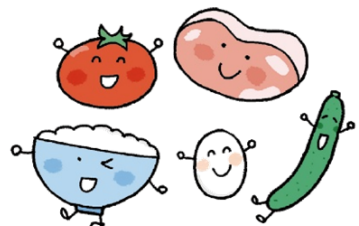
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



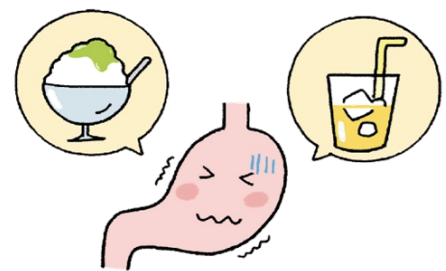
普段の水分補給は水か麦茶がおすすです。のどがかわいたなと感じたときには、水分がすでに不足をしているので、こまめに水分補給をするようにしましょう！

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を食べるようにしましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものも食べましょう。