



給食だより



札幌市立真駒内曙中学校
市立札幌みなみの杜高等支援学校



もうすぐ楽しい夏休みが来ます！



暑さに負けない体づくりを！

これから本格的な夏がやってきます！こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



厳しい暑さを乗り越える！

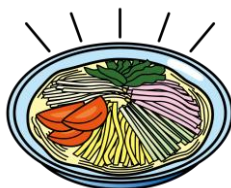
食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

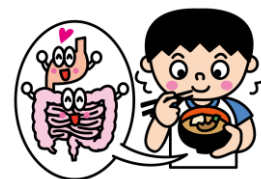
冷たい麺は具たくさんにする



酸味やスパイスを利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる



先日、給食に出た北海道ごぼうとチキンの甘辛炒めが生徒・教職員から好評でしたので、ぜひご家庭で作ってみませんか？



《材料》5人分

ごぼう・・・200g

鶏モモ肉・・・150g

しょうゆ・・・小さじ1/2

酒・・・小さじ1/2

小麦粉・・・大さじ1～

かたくり粉・・・大さじ1～

揚げ油・・・適量

じゃがいも・・・150g

むき枝豆・・・15g

しょうゆ・・・小さじ2

砂糖・・・大さじ1と1/2

酒・・・大さじ1/2

みりん・・・小さじ1

←下味

《作り方》1

- ・ごぼうは厚みが5mm程度のななめスライスにし、水にさらしておく
- ・鶏肉はひとくちサイズに切り、しょうゆと酒で下味をつけておく
- ・じゃがいもは乱切りにして、水にさらしておく
- ・枝豆はゆでしておく

3 たれを作る

- ・調味料(しょうゆ・砂糖・酒・みりん)を合わせ、鍋でひと煮立ちさせる。

2 揚げる

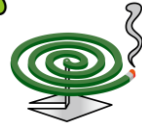
- ・油の温度は160度くらい
- ・ごぼうと鶏肉は、小麦粉とかたくり粉を合わせたものをまぶして揚げる。
- ・じゃがいもは素揚げをする。

4 仕上げ

- ・たれの中に2で揚げたごぼう、鶏肉、じゃがいもを入れて炒める。
- ・彩りにむき枝豆を加えて完成☆



7月予定献立



月	火	水	木	金
6 ミートとスキニーのパスタ 青のトマト ヨーグルト	7 わかめご飯 さつま汁 豆腐ハンバーグ ミニトマト	8 ごはん 豚汁 白身魚フライ しょうが和え	9 メンチカツバーガー スライスチーズ イタリアンスープ 洋なし缶	10 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 Feちゃんギョウザ おひたし
ソフトパスタ 豚肉肩ひき肉 たまねぎ にんじん 大豆水煮 マッシュルーム セロリー にんにく サラダ油 ブッキーニ なたね油 揚げ油 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマト缶詰 トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 醤油 食塩 黒こしょう ナツメグ 赤ワイン 鶏がらスープ/じゃがいも なたね油 揚げ油 食塩 黒こしょう 青のり/ヨーグルト	米 おおむぎ 清酒 炊き込みわかめ 白ごま/豚肉肩 清酒 さつま汁も 豆腐(木綿) 板こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが サラダ油 赤みそ 白みそ 唐辛子(一味) むろあじ 宗田 昆布/豆腐ハンバーグミニトマト	白飯 豚肉肩 清酒 豆腐(木綿) じゃがいも 板こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが サラダ油 白みそ 赤みそ 唐辛子(一味) むろあじ 宗田 昆布/白身魚フライ なたね油 揚げ油/こまつな もやし しょうが 醤油 本みりん/	横割パンズベーコン(バラ) じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ アルファベットマカロニ 醤油 食塩 黒こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 鳥がら/メンチカツ なたね油 揚げ油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし/スライスチーズ/洋なし缶	白飯豆腐(木綿) 豚肉もも 清酒 ビーマン 長ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく サラダ油 醤油 きび砂糖 オイスターソース 黒こしょう かたくり粉 鶏がらスープ/Feちゃんギョウザ なたね油 揚げ油/こまつな はくさい 糸かつお 醤油/
13 冷やしラーメン おさつアトター すいか	14 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	15 和風とぼろごはん 味噌汁 星のコロッケ	16 ロールパン 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	17 ポークチャップ丼 チンゲン菜のスープ パン缶
ソフトラーメン ハム(ロース) もやし きゅうり にんじん ごま油 白ごまむき 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 食塩 穀物酢 からし むろあじ 昆布/さつま汁も 食塩 小麦粉 ベーキングパウダー 全卵 牛乳 きび砂糖 黒ごま なたね油 揚げ油/すいか	米 おおむぎ 清酒 サラダ油 食塩 豚肉肩 長ねぎ しょうが にんにく 醤油 本みりん にんじん たまねぎ ホールコーン 干しいたけ レタス ごま油 黒こしょう/白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 なたね油 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 なつみかん缶詰/	白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ 白ごま しょうが ごぼう にんじん 油揚げ ひじき 醤油 赤みそ 本みりん きび砂糖 清酒 唐辛子(一味) サラダ油/厚揚げ こまつな 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/星のコロッケ なたね油 揚げ油/	ロールパンベーコン(バラ) じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキミミルク 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/十勝大豆コロッケ なたね油 揚げ油/あさり しょうが 醤油 きび砂糖 清酒 スパゲティ きゅうり にんじん 穀物酢 サラダ油 白みそ ごま油 白ごま/	白飯 豚肉肩 清酒 醤油 かたくり粉 小麦粉 揚げ油 たまねぎ にんじん ビーマン にんにく 油 ケチャップ 中濃ソース 醤油 きび砂糖 トウバンジャン /ベーコン(バラ) チンゲンツァイ 緑豆はるさめ ホールコーン 醤油 食塩 黒こしょう 清酒 鶏がらスープ 昆布 むろあじ/パイン缶詰
20  海の日	21 コーンピラフ かぼちゃチーズフライ りんご缶	22 ごはん 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	23 セルフドッグ(フランク) コーンクリームスープ パン缶	24 チキンカレー 小松菜とベーコンのサラダ
	米 おおむぎ バター 食塩 白ワイン ベーコン(バラ) たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ サラダ油 黒こしょう/かぼちゃチーズフライ なたね油 揚げ油/りんご缶	白飯豆腐(木綿) 豚肉肩ひき肉 たまねぎ 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 サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレールウ 醤油 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 食塩 黒こしょう 鶏がらスープ/ポークシュウマイ 揚げ油/きゅうり 食塩 醤油 きび砂糖 ごま油 白ごま/	背割コッパパンホールコーン クリームコーン ベーコン(バラ) たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキミミルク チーズ 白ワイン 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/ポークウインナー ケチャップ ウスターソース きび砂糖 からし 赤ワイン/パイン缶詰	白飯 鶏肉もも 黒こしょう 白ワイン じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレールウ ウスターソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 食塩 シナモン オールスパイス 鶏がらスープ/ベーコン(バラ) こまつな もやし 醤油 穀物酢 サラダ油 きび砂糖 黒こしょう 白ごま/

★給食で使用する主な食材を載せています。調味料など省略しています。(／は献立の区切りです。)
 また、加工品の詳しい成分も省略しております。食材表の詳細が必要な方は学校まで御連絡下さい。
 ★青果物の生育状況などにより、使用食材を変更する場合がありますので御承知おきください。



札幌市お弁当レシピコンテスト レシピ大募集!

【応募資格】
 札幌市在住または通学をしている中学生・高校生
 ※1人1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)まで

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



令和7年度 札幌市長賞
 思春期の肌悩みに
 「腸活弁当」

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