



7月・8月の給食だより

令和7年(2025年)7・8月号

札幌市立明園小学校

札幌市立本町小学校

夏の暑さがいよいよ本格的になり、元気に体を動かす中で汗をかく機会も増えてきました。気温や湿度が高いこの時期は、熱中症や脱水症のリスクが高まるため、十分に注意が必要です。また、細菌が繁殖しやすい季節でもあるため、食中毒の予防にも気をつけましょう。

熱中症を正しく予防しましょう!



熱中症は、水分をたくさん摂るだけでは予防できません。なぜなら、**水分を体内にとどめるためには、ミネラルが必要**だからです。水分だけをたくさん摂ることは、かえって体内の電解質バランスを崩し、体調不良を引き起こす可能性さえあります。

また、朝起きて水だけを飲んで、朝ごはんを食べないという人も要注意です。人は寝ている間にも大量の汗をかくので、**朝起きた時は水分やミネラルが失われた状態**です。朝ごはんから水分とミネラルを摂ることで、体内に水分をとどめることができ、汗をかくことで体温の調節をすることができます。しっかりと朝ごはんを食べて、熱中症を予防しましょう。

ごはん一膳に含まれる水分



ごはん150g



水分60%



水90mL相当

熱中症予防のポイント



- ① 朝食をしっかり摂る。
- ② のどが渇く前に、こまめに水分を摂る。



SDGs

12



つくる責任
つかう責任

フードリサイクル野菜



フードリサイクルとは、給食を作る時に残った野菜くずや食べ残しを、リサイクルセンターで堆肥にし、それを野菜作りに使うリサイクルのことです。農家の方にこの堆肥を利用して野菜を作ってもらい、給食に使用しています。また、学校の教材園にも、このリサイクル堆肥を活用しています。単にリサイクルだけではなく、食や環境を考え、ものを大切にする子どもを育てることを目指しています。

レタス



7/7

玉ねぎ



12月

焼豚チャーハンに使用



いつも清潔なものを用意しましょう。



ハンカチ

給食前には、特に丁寧に手を洗います。清潔なハンカチを用意して、手を拭くようにしましょう。

ランチマット

教室の机がそのまま食卓になります。清潔なランチマットを用意して、衛生的な環境で食事をしましょう。

エプロン・三角巾・マスク

給食当番は、食べ物を直接扱います。清潔なものを準備し、洗濯後も忘れずに持参しましょう。

7月 よていこんだて



※ 牛乳は毎日200mL 付きます。
※ 果物は、市場の入荷状況により変更になる可能性があります。

月	火	水	木	金
7 フードリサイクル レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 黄桃缶 米・麦・醤油・豚もも肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干し椎茸・レタス・ごま油/白花豆コロッケ(冷凍)/黄桃缶/	8 カレーライス もやしのごまサラダ 豚肩肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリー・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・ルウ・ソース・ケチャップ・醤油・香辛料・鶏がら/ほうれん草・もやし・コーン・人参・醤油・酢・みそ・豆板醤・ごま/	9 背割りコッペパン キャロットポタージュ セルフドック(ウインナー) 冷凍みかん ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がら/チキンウインナー(冷凍)ケチャップ・ソース・からし/冷凍みかん/	10 ご飯 豚汁 いわしのカリカリフライ ごま和え 豚肩肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・削り節・昆布/いわしのカリカリフライ(冷凍)/ほうれん草・白菜・ごま・醤油/	11 パスタミートソース 小松菜とベーコンのサラダ つぶつぶレモンゼリー 豚ひき肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・ソース・香辛料・鶏がら/ベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・ごま/つぶつぶレモンゼリー(冷凍)/
14 ひじきごはん 味噌汁 さわらのごまフライ 米・麦・鶏もも肉・ひじき・油揚げ・白滝・人参・グリーンピース・醤油/凍り豆腐・小松菜・みそ・削り節・昆布/さわら・小麦粉・卵・パン粉・ごま/	15 とり天丼 みそ汁 磯和え 鶏むね肉・醤油・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・削り節・昆布/じゃが芋・わかめ・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/小松菜・もやし・のり・醤油/	16 横割りバンズパン ポテトスープ 白身魚フライ パイン缶 ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・醤油・鶏がら/真だら・小麦粉・卵・パン粉・ソース/パイン缶/	17 ご飯 豆腐のカレーソース 揚げえびシュウマイ たたききゅうり 豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご・小麦粉・カレー粉・醤油・鶏がら/えびシュウマイ(冷凍)/きゅうり・醤油・ごま油・ごま/	18 ピリ辛冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶 ハム・人参・きゅうり・コーン・ごま油・ラー油・ごま・醤油・みそ・玉ねぎ・生姜・にんにく・豆板醤・ソース・酢・削り節・昆布/フレンチポテト(冷凍)・きなこ/黄桃缶/
21 海の日	22 スタミナ丼 みそ汁 すいか 豚肩肉・メンマ・人参・もやし・にら・醤油・玉ねぎ・りんご・ソース・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・ごま/キャベツ・油揚げ・みそ・削り節・昆布/すいか/	23 コッペパン ベーコンシチュー コールスローサラダ ミニトマト ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がら/キャベツ・人参・コーン・酢・からし/ミニトマト/	24 ご飯 スンドゥブチゲ ひじき春巻 磯和え 豆腐・豚肩肉・生姜・にんにく・豆板醤・醤油・みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・にら・鶏がら・昆布・煮干し/ひじき春巻(冷凍)/小松菜・もやし・のり・醤油/	25 冷やしたぬきうどん バターポテト パイン缶 あさり・えび・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・つと・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・醤油・酢・削り節・昆布/じゃが芋・バター・牛乳・スキムミルク/パイン缶/

8月 よていこんだて



月	火	水	木	金
25 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ フルーツミックス 米・麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン・パセリ/いわしのカリカリフライ(冷凍)/果物缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨)/	26 野菜カレー 冷凍みかん 豚肩肉・玉ねぎ・南瓜・人参・なす・いんげん・ぶなしめじ・セロリー・りんご・生姜・にんにく・小麦粉・カレー粉・ルウ・ソース・トマト缶・ケチャップ・醤油・鶏がら/冷凍みかん/	27 横割りバンズ ポテトクリーム煮 揚げハンバーグ とうもろこし ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パセリ・鶏がら/ハンバーグ(冷凍)・ソース/とうもろこし/	28 ご飯 醤油けんちん汁 日本海産ほっけフライ のりの佃煮 鶏もも肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・削り節・昆布/日本海産ほっけフライ(冷凍)/のり・ひじき・醤油・水あめ/	29 ゆであげスパゲティ シーフードトマトソース 青のりポテト アイスクリーム スパゲティ・オリーブ油・パセリ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・セロリー・にんにく・オリーブ油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・ソース・鶏がら/フレンチポテト・青のり/アイスクリーム(冷凍)/