



7月の給食だより

令和8年(2026年)7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、十分な注意が必要です。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付けましょう。

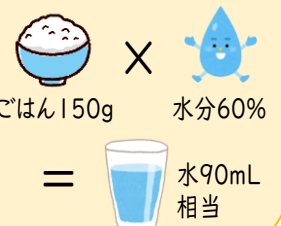
熱中症を正しく予防しましょう!



熱中症は、水分をたくさん摂るだけでは十分に予防できません。なぜなら、体内の水分を適切に保つためには、水分だけでなくナトリウムなどのミネラルも必要だからです。水だけを大量に飲むと、体内の電解質バランスが崩れ、体調不良につながることがあります。

また、朝起きて水だけを飲み、朝ごはんを食べない人も要注意です。人は寝ている間にも汗をかくため、朝起きたときには水分やミネラルが失われています。朝ごはんには、水分だけでなく、ミネラルやエネルギーを補給する大切な役割があります。朝ごはんをしっかり食べることで、体内の水分を保ちやすくなり、汗による体温調節もスムーズに行うことができます。

ごはん一膳に含まれる水分



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



フードリサイクル野菜



フードリサイクルとは、給食を作る時に出了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

焼豚チャーハンに使用

ブロッコリー



9月~10月



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
6 ミートとズッキーニのスパゲティ 人参とコーンのサラダ スパゲティ・オリーブ油・パセリ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・大豆・マッシュルーム・セロリー・にんにく・ズッキーニ・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/ハム・人参・きゅうり・コーン・醤油・酢/	7 フードリサイクルレタス 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 スタミナ丼 みそ汁 冷凍みかん 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/大根・油揚げ・みそ・削り節・昆布/冷凍みかん/	9 コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 冷凍みかん 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/ほうれん草・もやし・コーン・人参・醤油・酢・みそ・豆板醤・ごま/冷凍みかん/	10 明国小5年生 給食なし ご飯 さつま汁 シュウマイフリッター しょうが和え 鶏もも肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/ポークシュウマイ・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳/小松菜・もやし・生姜・醤油/
13 冷麦 フレンチポテト パイン缶 油揚げ・干し椎茸・醤油・つと・きゅうり・長ねぎ・酢・削り節・昆布/フレンチポテト（冷凍）/パイン缶/	14 本町小6年生 給食なし ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス 米・麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草・醤油/チキンナゲット（冷凍）/果物缶詰（みかん・パイナップル・黄桃・梨）/	15 本町小6年生 給食なし ご飯 みそ汁 とんかつ ミニトマト 大根・人参・ごぼう・みそ・削り節・昆布/豚もも肉・小麦粉・卵・パン粉・みそ・醤油・ごま油・ごま/ミニトマト/	16 本町小6年生 給食なし 背割りコッペパン キャロットポタージュ セルフドック パイン缶 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/パイン缶/	17 ご飯 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ 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・ケチャップ・ソース・鶏がら/ぎょうざ（冷凍）/きゅうり・醤油・ごま油・ごま/
20 海の日	21 ひじきご飯 みそ汁 メンチカツ 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/高野豆腐・小松菜・みそ・削り節・昆布/メンチカツ（冷凍）/	22 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ 豚肉・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・香辛料・鶏がら/ベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・ごま/	23 横割りバンズ ポテトスープ フィッシュバーガー アイスクリーム ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・醤油・鶏がら/釧路産たらふらい・ケチャップ・ソース・からし/アイスクリーム/	24 ご飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす ベーコン・小松菜・春雨・コーン・醤油・鶏がら・昆布・削り節/ひじき春巻（冷凍）/なす・豚ひき肉・人参・長ねぎ・干し椎茸・生姜・にんにく・みそ・醤油・片栗粉・豆板醤/

食中毒を予防する!!

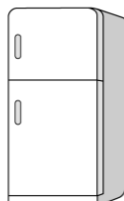
3つの合い言葉!

暑くなるこの時期、
特に注意しましょう!

①つけない! ②ふやさない ③やっつける!



料理をする前、肉や魚を触った後には、必ず手を洗いましょう。生で食べる野菜や果物は先に切っておきましょう。



食品の保存は冷蔵庫10℃以下、冷凍庫-15℃以下で保存しましょう。冷蔵庫に入れる量は、容量の7割程度にしましょう。



加熱は十分にしましょう。（目安は中心温度が85℃~90℃で90秒以上）レンジで温め直す時は、熱が均一に通るように注意しましょう。