

# 給食だより 7月

2026年7月3日(金) 南が丘中学校

夏らしい暑い日が多くなってきました。暑くてのどが渴くこの季節は、冷たい飲み物を飲む機会が増えます。今回は水分補給について考えてみましょう。

## 水分補給は、こんなことに気をつけましょう！



### 《ペットボトルでの飲みすぎに注意》

のどが渴いた時に、ペットボトルで甘いジュースをゴクゴクと飲んでいませんか？炭酸飲料や果汁飲料は、よく冷やすと甘さを感じにくくなるため、思っているより糖分が入っています。500mlのペットボトル1本に、60gもの砂糖（1番細いスティックシュガーで、なんと20本分！）が含まれている場合もあります！

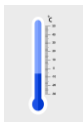
気付がないうちに糖分をとりすぎてしまうことにもなりかねません。1日に何本もサイダーやジュースを飲まないように気をつけましょう。

コップに移して飲むと、飲みすぎ防止になります！



### 《適温は5～15℃、のどが渴く前に飲む》

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5～15℃くらいです。保温容器なども活用しましょう。冷たすぎるのも、胃腸の負担になることがあります。また、炎天下に飲み物を長時間放置すると、雑菌が繁殖して食中毒の原因にもなります。注意しましょう。「のどが渴いた」と感じた時には、もう体は水分不足の状態です。定期的に、こまめに、水分補給することがポイントです。



## 札幌市お弁当レシピコンテスト

## レシピ大募集！

北海道食材を使用したバランスのよいお弁当レシピを募集しています！応募者全員に参加賞、入賞した方には表彰状と素敵な副賞を贈呈します。皆さんのとおきのお弁当をお待ちしています！

### 【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)



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

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。



## 北海道を食べよう！ごぼうとチキンの甘辛炒め 6月24日



十勝産のごぼうを油で揚げ、じゃが芋と鶏肉を合わせて、甘辛く炒めたものです。ごぼうの甘みを味わえるメニューでした。



# 予定献立

☼ 牛乳は毎日200mlつきます。(／は献立の区切りです)

月	火	水	木	金
6日 742Kcal	7日 820Kcal	8日 868Kcal	9日 721Kcal	10日 846Kcal
背割コッペ コーンクリームスープ セルフドッグ パイン缶	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 鉄ちゃんぎょうざ おひたし	ミートとズッキーニの Pasta 青のりポテト ヨーグルト	わかめごはん さつまい 国産大豆豆腐ハンバーグ ミニトマト	ごはん 和風そばろ 味噌汁 星のコロッケ
ホールコーン クリームコーン ベーコン たまねぎ にんじん パセリ/ポークウインナー/ パイン缶	精白米/豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく/鉄ちゃんぎ ょうざ 菜種油/小松菜 白菜 糸かつお	ソフトパスタ 豚肉 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 ズッ キーニ/フレンチポテト 菜種油 青のり/ヨーグルト	胚芽精米 大麦 炊き込みわか め 白ごま/豚肉 さつまい 豆腐 こんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ しょう が/国産大豆豆腐ハンバーグ /ミニトマト	精白米/鶏肉 焼き豆腐 切り 干し大根 干し椎茸 白ごま しょうが ごぼう にんじん/ 厚揚げ 小松菜/星のコロッケ 菜種
13日 784Kcal	14日 820Kcal	15日 733Kcal	16日 782Kcal	17日 823Kcal
横割バンズ イタリアンスープ メンチカツバーガー スライスチーズ 洋なし缶	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	冷やしきつねうどん 白花豆コロッケ 冷凍みかん	レタス入り焼豚チャーハン ちくわのチーズつめ揚げ フルーツミックス	<b>北海道を食べよう!メニュー</b> ごはん <b>ポークチャップ丼(砂川)</b> チンゲン菜のスープ パイン缶
ベーコン じゃが芋 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/スライ スチーズ/洋なし缶	精白米/豆腐 豚肉 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 /ポークシュウマイ 菜種油/ きゅうり 白ごま	ソフト冷やしめん 油揚げ 干し椎茸 ほうれん草 長ねぎ /白花豆コロッケ 菜種油/ 冷凍みかん	胚芽精米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン 干し椎茸 レタス/ちくわ チーズ 卵 菜種油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏 みかん缶	精白米/豚肉 菜種油 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく/ベーコン チンゲン菜 春雨 ホールコーン/パイン缶
20日	21日 786Kcal	22日 694Kcal	23日 729Kcal	24日
<b>海の日</b>	ごはん カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ	冷やしラーメン きなこポテト すいか	コーンピラフ かぼちゃチーズフライ 黄桃缶	<b>終業式</b>
	精白米 鶏肉 じゃが芋 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 /ベーコン 小松菜 もやし 白ごま	ソフト冷やしラーメン ハム もやし きゅうり にんじん 白ごま/フレンチポテト きなこ 菜種油/すいか	胚芽精米 大麦 ベーコン たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ/かぼちゃチーズフライ 菜種油/黄桃缶	

## 使用食材について

献立の下の欄に、その日の給食で使う主な食材を記載しています。醤油や砂糖などの、調味料類は省略していますが、ご活用ください。果物は天候等により変更になる場合があります。揚げ油(菜種油)は、毎回ろ過しています。献立により、一部を使い回していますのでご容赦ください。

