

給食だより 7月

※7月7日(月)～7月25日(金)

令和7年6月30日発行

札幌市立もみじ台中学校

札幌市立上野幌中学校

いよいよ本格的な夏がやってきました。
暑い夏を元気に乗り切れるよう、栄養・休養・睡眠を十分とって、体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。



水分補給で熱中症予防！

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態のことです。

水分は、のどがかわく前にこまめに補給しましょう。普段は、水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとるようにしましょう。

暑い日は無理をせず、こまめに休憩と水分をとりましょう。



今月の給食から ～7日 レタス入り焼豚チャーハン～

札幌市では、平成18年度から、学校給食を作る過程で発生する調理くずや食べ残しなどの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用して栽培した作物を給食に用いるという、「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に取り組んでいます。

今年度も、札幌市内の農家で大切に育てられた「レタス」を7日のレタス入り焼豚チャーハンにさせていただきます。



～お弁当レシコンテストの案内です↓～

札幌市お弁当レシコンテスト

北海道食材を使用したバランスのよいお弁当レシコンを募集しています！応募した方全員に参加賞、入賞した方には表彰状と豪華副賞を贈呈します。
皆さんの素敵なお弁当をお待ちしています！



レシコン大募集！

【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7年6月19日(木)～9月8日(月)



詳細については右記の二次元バーコードよりご確認ください。



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

7月の予定献立

*牛乳は毎日つきます。

*果物や野菜は、産地の天候や仕入れの状況等により変更になる場合があります。ご了承ください。

*小魚・海藻・あさり等の海産物全般については、まれに小さなえび・かに等が混入している場合があります。

*1尾まるごとや筒切りの魚には、魚卵が入っていることもあります。

夏休みに
作ってみて
ください！

○給食レシピについて○

「札幌市学校給食栄養士会」のホームページに、給食レシピがたくさん掲載されています。

ぜひ、ご覧ください！

<検索サイトでも検索できます>

<http://s-eiyou.com/>

月	火	水	木	金
7日	8日	9日	10日	11日
レタス入り焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え	ご飯 けんちん汁 さばのカレー揚げ しょうが和え	ロールパン あさりのチャウダー ほうれん草とコーンのサラダ 洋なし缶	スタミナ丼 味噌汁 冷凍みかん	ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト りんご缶
胚芽精米,大麦,なたね油,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,干しいたけ,レタス,ごま油/星のコロッケ,なたね油/みかん缶,パイン缶,黄桃缶,洋なし缶,ヨーグルト	白飯/鶏肉,豆腐,つきこんにゃく,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ,なたね油/さば,しょうが,小麦粉,でん粉,なたね油/こまつな,もやし,しょうが	ロールパン/あさり,ベーコン,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,パセリ,小麦粉,バター,なたね油,牛乳,豆乳,スキムミルク,チーズ/ハム,ほうれん草,ホールコーン,ごま,なたね油/洋なし缶	白飯,豚肉,メンマ,にんじん,なたね油,もやし,にら,たまねぎ,りんご,しょうが,にんにく,でん粉,ごま油,ごま/厚揚げ,小松菜/冷凍みかん	ソフトラーメン,ハム,にんじん,きゅうり,ホールコーン,ごま油,ラー油,すりごま,たまねぎ,しょうが,にんにく/さつまいも,なたね油/りんご缶
14日	15日	16日	17日	18日
わかめごはん さつまい 豆腐ハンバーグ,照り焼きソース	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 いわしのカリカリフライ たたききゅうり	メンチカツバーガー スライスチーズ イタリアンスープ 黄桃缶	チキンカレー コールスローサラダ	冷やしきつねうどん ごまポテト すいか
胚芽精米,大麦,炊き込みわかめ,ごま/豚肉,さつまいも,豆腐,こんにゃく,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ,しょうが,なたね油/国産大豆使用豆腐ハンバーグ,なたね油,でん粉	白飯/豚挽肉,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,大豆水煮,切り干し大根,さやいんげん,干しいたけ,しょうが,なたね油/いわしのカリカリフライ,なたね油/きゅうり,ごま油,ごま	横割りパンズパン,メンチカツ,なたね油/スライスチーズ/ベーコン,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/黄桃缶	白飯,鶏肉,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,グリーンピース,なたね油,小麦粉/キャベツ,にんじん,ホールコーン,なたね油	ソフトめん,油揚げ,干しいたけ,ほうれん草,長ねぎ/フレンチポテト,なたね油,すりごま/すいか
21日	22日	23日	24日	25日
海の日	ピリカラチキン丼 味噌汁 ミニトマト	背割コッペパン チリコンカン 白身魚フライ 洋なし缶	コーンピラフ ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス	ミートとズッキーニの Pasta スパイシーポテト ヨーグルト
	白飯,鶏肉,しょうが,小麦粉,でん粉,なたね油,厚揚げ,にんじん,たけのこ,たまねぎ,ピーマン,にんにく/じゃがいも,塩わかめ,長ねぎ/ミニトマト	背割コッペパン/豚挽肉,いんげん豆(手亡豆),たまねぎ,にんじん,パセリ,なたね油,トマトピューレ/白身魚フライ,なたね油/洋なし缶	胚芽精米,大麦,バター,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,なたね油/ちくわ,チーズ,小麦粉,卵,なたね油/みかん缶,パイン缶,黄桃缶,洋なし缶,なつみかん缶	ソフトパスタ,豚挽肉,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,なたね油,ズッキーニ,小麦粉,ホールトマト,トマトピューレ/フレンチポテト,なたね油,パセリ/ヨーグルト