

# 給食だより



令和7年(2025年)6月30日  
札幌市立中の島中学校

気温の高い日も増え、本格的な夏がやってきました。暑い夏を元気に過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 日常の水分補給のポイント

### 喉の渇きを感じる前に

喉が渇いたなど感じたときには、すでに体内の水分が不足している状態です。喉の渇きを感じる前に、飲むように意識しましょう。起床時、就寝前、入浴の前後も忘れずに。

### 少しずつこまめに

一度にたくさん水を飲むと、胃液が薄められて消化機能が低下したり、うまく吸収できなったりすることがあります。少しずつこまめに飲むようにしましょう。



### 水か麦茶がベスト

緑茶やウーロン茶にはカフェインが含まれており、利尿作用があります。日常の水分補給は、水や麦茶などカフェインが含まれていないものを選ぶようにしましょう。

### 食事からも水分補給

水分はご飯やおかずにも含まれているので、食事からもとっていることになります。汗をかいた時は、味噌汁やスープなどで水分と適度な塩分(ナトリウム)も補給しましょう。トマト、きゅうり、スイカ、メロンなど、夏が旬の野菜や果物をとることも、水分補給になります。

## ◆◆◆◆ フードリサイクル作物が登場します ◆◆◆◆



札幌市では、学校給食の調理くずや食べ残しなどの生ごみを堆肥化し、その堆肥を使って育てた作物を給食の食材にする『さっぽろ学校給食フードリサイクル』という取組を、平成18年4月から実施しています。

7月と9月には、さっぽろ学校給食フードリサイクルの取組として北区産のレタスを提供します。さらに、9~10月には石狩産ブロッコリー、12月には東区産玉ねぎを使用する予定です。

さっぽろ学校給食フードリサイクルでは、単に学校給食の調理くずや食べ残しをリサイクルするだけでなく、食や環境を考え、ものを大切にすることを育てることを目指しています。

## 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。

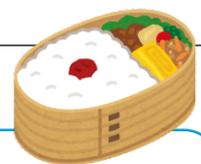
皆さんの素敵なお弁当をお待ちしています!



詳細については右記二次元バーコードより御確認ください。



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



### 【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)



# 予定献立

17日のチャーハンには、『さっぽろ学校給食フードリサイクル』の取組として北区で栽培されたレタスを使用します。



- ・牛乳（200ml）は毎日つきます。
- ・給食で使用する主な食材を載せています。調味料や香辛料は記載していません。（/は献立の区切りです。）
- ・青果物は流通の関係で予告なく変更する場合がございますので御承知おきください。
- ・ししゃも、わかめ、しらす、あさり等の海産物全般には、小さなえび・かきが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
	1日 肉炒め丼 味噌汁 冷凍みかん  精白米、豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、ごま/大根、油揚げ/みかん	2日 冷麦 とり天 枝豆  冷麦、油揚げ、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、卵、片栗粉/枝豆	3日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス  胚芽米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、小松菜/高野豆腐、小麦粉、すりごま、卵、パン粉、ごま/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶	4日 ご飯 スンドゥブチゲ さんまの竜田揚げ 磯和え  豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、あさり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら/さんま、しょうが、小麦粉、片栗粉/ほうれん草、もやし、のり
	7日 メンチカツバーガー イタリアンスープ 黄桃缶  横割りパンズ、メンチカツ（豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆たんぱく、片栗粉）、スライスチーズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、マカロニ/黄桃缶	8日 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  豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、干し椎茸、しょうが/いわし、水あめ、しょうが、とうもろこし、じゃがいも、片栗粉、米粉/きゅうり、ごま	9日 ミートとズッキーニ の Pasta 大根サラダ ヨーグルト  Pasta、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、ズッキーニ、小麦粉、トマト缶/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま/ヨーグルト	10日 炊き込みいなり ぶりカツ からし和え  胚芽米、大麦、油揚げ、人参、干し椎茸、ひじき、ごま、のり/ぶり、小麦粉、パン粉、とうもろこしでん粉、じゃがいもでん粉、さつまいもでん粉、ライ麦粉/ハム、小松菜、もやし
14日  背割りコッペ チリコンカン ホキフライ 洋梨缶  豚ひき肉、いんげん豆、玉ねぎ、人参/ホキ、パン粉、小麦粉、片栗粉/洋梨缶	15日 ご飯 豆腐とえびのチリソース煮 揚げポークシュウマイ おひたし  豆腐、えび、片栗粉、小麦粉、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、グリーンピース、しょうが、にんにく/玉ねぎ、豚肉、牛肉、片栗粉、小麦粉、大豆たんぱく/小松菜、白菜、糸かつお	16日 ナカリンピック 	17日 レタス入り焼豚チャーハン 星のコロッケ 冷凍みかん  胚芽米、大麦、豚肉、レタス、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、干し椎茸/じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、パン粉、小麦粉、片栗粉、水あめ/みかん	18日 カレーライス コールスローサラダ  精白米、鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、しょうが、にんにく、りんご、グリーンピース、小麦粉、カレールウ/キャベツ、人参、コーン
21日 	22日 ご飯 けんちん汁 さばのカレー揚げ しょうが和え  鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ/さば、しょうが、にんにく、片栗粉、小麦粉/小松菜、もやし、しょうが	23日 海藻入り冷やしラーメン きなこポテト すいか  ラーメン、ハム、もやし、きゅうり、人参、ごま、茎わかめ、昆布/フレンチポテト、きなこ/すいか	24日 ほうれん草ピラフ ちくわチーズつめ揚げ 黄桃缶  胚芽米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、ほうれん草/ちくわ、チーズ、小麦粉、卵/黄桃缶	25日 