



ぱくぱくだいむ

札幌市立西野小学校・手稲東小学校 給食だよ!



令和8（2026）年6月30日

ビタミンチャージで夏を健康に!

いよいよ夏本番ですね。暑さに負けない体を作るために、日頃から栄養のバランスがとれた食事をするのが大切です。その中でも特に意識してとりたいおすすめ栄養素は、ビタミンCとビタミンB1です。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物



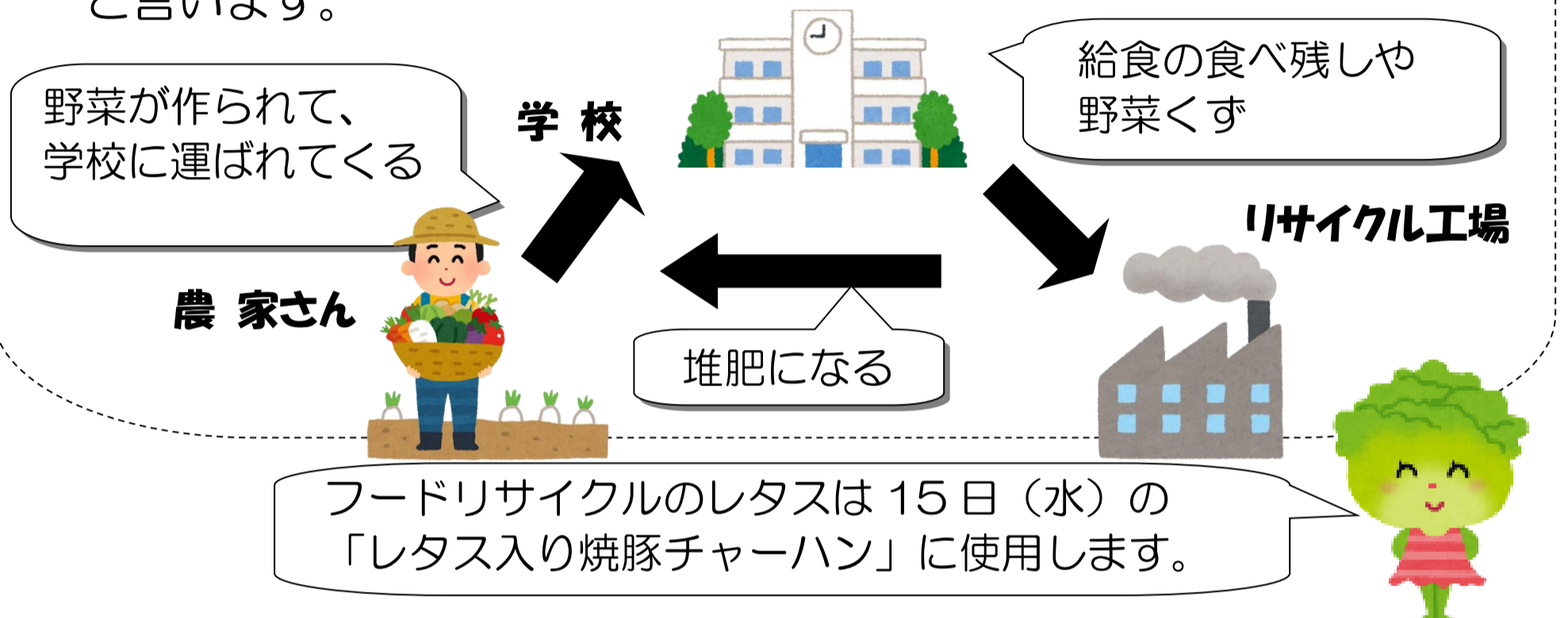
夏の強い日差しや暑さは、体にとっては大きなストレス。体はストレスを感じると、抵抗するホルモンをつくるためたくさんのビタミンCを消費しますので、積極的に摂取しましょう。

夏は、のどごしのよい、そうめんなどの食事になりがちです。アイスやジュースなど甘いものをとる機会も増えますね。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。

フードリサイクルの野菜を使います

フードリサイクルってなあに？

給食の調理中に出された「野菜くず」や「給食の食べ残し」をリサイクル工場に集めて堆肥を作ります。その堆肥を使って野菜を作り、育てた野菜を給食に使用するという取組を『フードリサイクル』と言います。



もっと

野菜が食べたくなるレシピ コンテスト レシピ募集

- ・ **応募資格** 西区にお住いの小学生～高校生 または、西区内の小学校～高校に通学している方
- ・ **応募方法** WEB（フォーム） または郵送（HP から応募用紙をプリントアウト）
- ・ **応募メ切** 8月28日（金）必着

応募者全員に…食育関連グッズをプレゼント！

さらに、受賞者だけのスペシャル体験

- ・ 地元で愛されるフレンチの名店シェフが表彰式にて受賞作品の試食を提供
- ・ 西区内の大型スーパーで受賞作品のレシピを配布



応募フォーム

問い合わせ先

西区保健福祉部健康・子ども課（西保健センター）
管理栄養士 TEL：621-4241

西区保健センター ホームページ →





よていにこんだて

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|---|
| ※牛乳は毎日 200mL ずつきます。 ※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。 ※天候や収穫状況により果物等が変更になる場合があります。 アレルギー表示 ★卵使用 ◇牛乳・乳製品使用 | | 1 ◇コーンピラフ ◇やさいコロッケ 洋なしのかんづめ 米 大麦 バター コーン 玉ねぎ にんじん ベーコン マッシュルーム パセリ/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ コーン グリンピース 小麦粉 パン粉 ごま 油/洋なし | 2 ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし ごはん/豆腐 豚肉 にんにく 生姜 にんじん 長ねぎ しいたけ 片栗粉/ からふとししゃも 小麦粉 片栗粉 油/ほうれん草 白菜 削り節 | 3 ★◇よこわりパン ◇コーンポタージュ レバー入りハンバーグ フラム パン/コーン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スkimミルク /牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚レバー でんぷん 大豆たんぱく 油 /フラム |
| | 6 カレーライス 小松菜とベーコンの サラダ ごはん/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく 小麦粉 カレー粉/ベーコン 小松菜 もやし ごま | 7 5年生宿泊学習 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか ラーメン/にんじん きゅうり ハム コーン ごま油 ごま / じゃがいも 油 きなこ / すいか | 8 5年生宿泊学習 ◇ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス 米 大麦 バター ベーコン にんじん 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草 /鶏肉 おから パン粉 でん粉 小麦粉 油/ (みかん パイン 黄桃 洋梨) 缶詰 | 9 5年生振替休業日 ごはん さつま汁 ★◇シューマイフリッター しょうがあえ ごはん/さつまいも 鶏肉 にんじん こんにゃく 豆腐 大根 ごぼう 長ねぎ/豚肉 牛肉 玉ねぎ でんぷん 大豆たんぱく小麦粉 油 卵 牛乳 油/ 小松菜 もやし 生姜 |
| 13 ★とり天丼 みそしる いそあえ ごはん/鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 卵 片栗粉 油/ じゃがいも 玉ねぎ わかめ / 小松菜 もやしのり | 14 パスタミートソース にんじんと コーンのサラダ パスタ/豚肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト にんにく パセリ 小麦粉 油/ハム にんじん きゅうり コーン | 15 レタス入り焼豚チャーハン ◇白花豆コロッケ れいとうパイ フードリサイクル レタスを使用  米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ コーン しいたけ 油 レタス ごま油/インゲン豆 じゃがいも バター パン粉 小麦粉 でんぷん 油/パイ | 16 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻き おひたし ごはん/豆腐 豚肉 生姜 にんにく にんじん 長ねぎ しいたけ 片栗粉/たけのこ にんじん 豚肉 ひじき でんぷん 小麦粉 油/小松菜 もやし 削り節 | 17 ★◇せわりコッペパン ◇キャロットポタージュ セルフドック 黄桃のかんづめ パン/ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター チーズ スkimミルク 牛乳 豆乳/ポークウインナー / 黄桃 |
| 20 海の日  | 21 ひやむぎ フレンチポテト パインのかんづめ ひやむぎ/油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ /じゃがいも 油/パイ | 22 ひじきごはん みそしる メンチカツ 米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ しらたき にんじん /高野豆腐 小松菜 /豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 大豆たんぱく 油 | 23 スタミナ丼 みそしる れいとうみかん ごはん/豚肉 メンマ にんじん もやしにら 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板醤 ごま/ 大根 油揚げ /みかん | 24 ★◇よこわりパン イタリアンスープ 釧路産たらフライ ブルーベリーゼリー パン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん コーン パセリ マカロニ /すけとうだら パン粉 油 / ブルーベリー果肉 寒天 |