

給食だより

2026. 6. 30
札幌市立西野中学校
札幌市立手稲東中学校

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。



のどがかわく前 水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

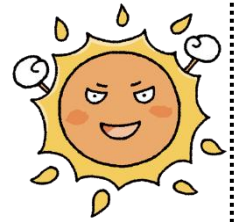
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

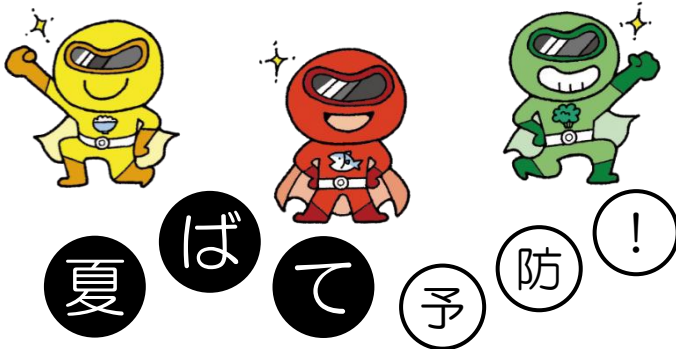
気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

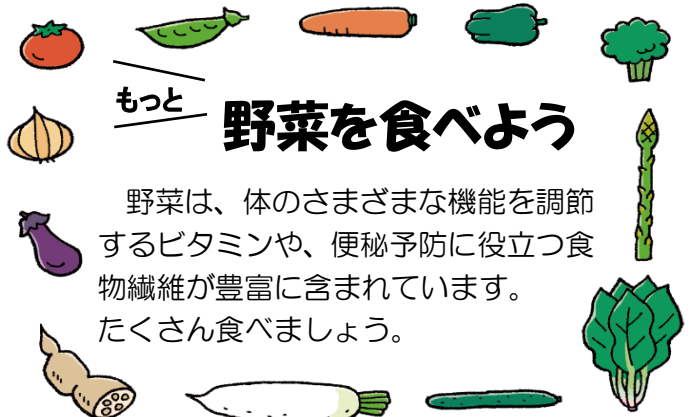


しっかりと食べて



夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

暑い夏も元気に
乗り越えましょう！





7月のよていこんだて

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
ごはん 豆腐のオイスターソー ス煮 てっちゃんぎょうざ おひたし	◎★コッペパン ★ベーコンシチュー 十勝だいずコロック あさりのスパゲティサ ラダ	スタミナ丼 チンゲン菜のスープ パイン缶	ミートとズッキーニの パスタ 青のりポテト ★ヨーグルト	★コーンピラフ ★かぼちゃチーズフラ イ くだもの
●精白米/●豆腐 豚肉 ピーマン たけのこ 長ね ぎ にんじん しょうが にんにく/●豚肉 キャベツ 玉ねぎ にら にんにく しょうが にんじん 椎茸 大豆たん白 ごま油 <u>小麦</u> 粉/●小松菜 白菜 かつお ぶし/	●卵 スキムミルク/● ベーコン ジャがいも 玉 ねぎ にんじん パセリ <u>バター</u> 牛乳 豆乳 <u>チー</u> <u>ズ</u> スキムミルク/●じゃ がいも 大豆 玉ねぎ <u>小麦</u> 粉 パン粉/●あさり 生 姜 スパゲティ きゅうり にんじん ごま/	●精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし にら 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/●ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン/ ●パイン/	●ソフトパスタ パセリ 豚肉 玉ねぎ にんじん 大豆 マッシュルーム ズッキーニ セロリー に んにく トマト/●じゃが芋 あおのり/● <u>ヨーグルト</u> /	●胚芽米 大麦 <u>バター</u> ベーコン 玉ねぎ にんじ ん コーン マッシュルー ム パセリ/●かぼちゃ <u>チーズ</u> 牛乳 <u>小麦</u> 粉 米 粉 パン粉/●黄桃/
13日	14日	15日	16日	17日
チキンカレー 小松菜とベーコンのサ ラダ	◎★横割りパンズパン 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	冷やしラーメン きなこポテト くだもの	レタス入り焼豚チャー ハン ◎★ちくわチーズつめ フライ フルーツミックス
●精白米 鶏肉 ジャがい も にんじん 玉ねぎ セ ロリー りんご しょうが にんにく グリンピース/● 小松菜 ベーコン もやし ごま/	●卵 スキムミルク/● ベーコン ジャがいも 玉 ねぎ にんじん コーン パセリ マカロニ/●豚肉 玉ねぎ <u>小麦</u> 粉 大豆たん ぱく/● <u>チーズ</u> /●洋なし/	●精白米/●豆腐 豚肉 玉 ねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース セロリー りんご <u>小麦</u> 粉/ ●豚肉 牛肉 玉ねぎ 大 豆たんぱく <u>小麦</u> 粉/●きゅ うり ごま/	●ソフトラーメン ハム もやし きゅうり にんじ ん ごま/●じゃが芋 きな こ/●スイカ/	●胚芽米 大麦 豚肉 長 ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ コーン しいたけ レタス/●ちくわ (たら) <u>チーズ</u> <u>小麦</u> 粉 卵/●みかん缶 黄桃 缶 パイン缶 なし缶 夏 みかん缶/
20日	21日	22日	23日	24日
海の日 	◎★背割りコッペパン ★コーンクリームスー プ セルフドック パイン缶 ●卵 スキムミルク/● コーン ベーコン 玉ねぎ にんじん パセリ <u>バター</u> 牛乳 豆乳 <u>スキムミルク</u> <u>チーズ</u> /●道産無塩せきウイ ンナー(豚肉 貝カルシウ ム) 玉ねぎ トマト/●パ イン/	和風そぼろごはん みそ汁 星のコロッケ	冷やしきつねうどん ★白花豆コロッケ くだもの	終業式 
	●精白米 鶏肉 豆腐 切 り干し大根 干しいたけ しょうが 油揚げ ひじき ごぼう にんじん ごま/● 小松菜 厚揚げ/●じゃがい も 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 <u>小麦</u> 粉/	●ソフトメン 油揚げ し いたけ ほうれん草 長ね ぎ/●白花豆 ジャがいも <u>バター</u> <u>スキムミルク</u> パ ン粉 米粉 <u>小麦</u> 粉/●みか ん/		

※牛乳(200ml)は毎日つきます。
 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。
 ※あさり、しらすなどの小魚やししゃも、海藻などの海産物は、小さなかに・えびや貝殻などが混入している場合があります。
 ※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆・・・えび が含まれている献立です。
 ※調味料や加工食品については一部を除き載せていません。

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。
 皆さんのとって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」

詳細については
 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