

給食だより 7月

令和7年（2025年）6月30日
札幌市立陵北中学校

暑さに負けない体づくり

だんだんと暑くなってきましたね。暑くなると、体のだるさや疲れやすさ、食欲の低下などを訴える人が増えてきます。これらの症状は「夏バテ」かもしれません。最も暑くなる8月頃に起こりやすいと言われていますが、早い人は7月頃から症状を感じる人もいます。

夏バテを予防するためには、日ごろの食事、体づくりがとても大切です。



夏バテ予防の食事ポイント



○量より質を重視した食事（バランスのとれた食事）

食欲が低下すると、さっぱりした食べやすいものでおなかを満たしがちになり、栄養不足の原因につながります。

量をたくさん食べるよりも質を重視し、特に肉・魚・大豆製品等のおかず（たんぱく質）や野菜（ビタミン・ミネラル）などをしっかり食べるように心がけましょう。

○冷たい食べ物・飲み物のとりすぎに注意

冷たいもののとりすぎは胃腸を冷やし、胃腸の働きが低下して食欲低下や消化不良につながります。とりすぎには注意しましょう。

夏バテ予防に特に効果的！
～疲労回復効果～

ビタミン B1

ビタミン C



・豚肉 ・うなぎ ・大豆 など



・ブロッコリー ・じゃがいも ・果物 など



お知らせ

＜さっぽろ学校給食フードリサイクル＞

札幌市では、学校給食の調理くずや生ごみを回収して堆肥化し、その堆肥を使用して栽培した作物を、学校給食の食材として提供しています。この活動を通し、食育・環境教育の充実を図っています。

7月7日(月)の給食では、フードリサイクルの畑で作られたレタスを使ってチャーハンを作ります。

札幌市北区 茨戸地区産のレタスです。



7月使用野菜 産地（予定）

・大根	恵庭産
・小松菜	札幌産
・きゅうり	砂川・奈井江産
・白菜	江別産
・長ねぎ	函館(大野)産



※気候や野菜の状態等で変更になる場合もあります

＜第1回リザーブ給食＞

今年のテーマは「主食をしっかり食べよう！」です。第1回目は「パンに合うおかず」として、パンにはさむものを選択してもらいました。自分で選んだものはぜひ残さずに食べてほしいです。

主食は、食事の中心となり、体・頭のエネルギー源です。毎食適切な量を食べて、健康で元気に生活してくれることを願っています。



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。応募者全員に参加賞、入賞者には表彰状と豪華副賞を贈呈します！

【募集期間】6月19日(木)～9月8日(月)

詳細については右記二次元
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200mlが毎日つきます

新川中 陵北中

月	火	水	木	金
*献立の下には、調味料以外の使用食材を記載しています。 *果物は気候や価格の変動により、変更になることもあります。 果物のアレルギーがある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。 *あさり、昆布、わかめ等の海産物全般については、小さなカニやエビ、貝殻等が混入している場合があります。 *揚げ油は 2～3 回使いまわしています。				
	1 ごはん 豚汁 さんまの竜田揚げ きゅうりのからし漬け	2 角食 みだくさんスープ はんぺんのチーズフライ チョコクリーム	3 ビビンパ わかめスープ ミニトマト	4 冷麦 とり天 枝豆
	豚肉肩 木綿豆腐 じゃがいも 板こんにゃく にんじん 大根 たまねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 サラダ油/さんま 生姜 小麦粉 かたくり粉 揚げ油/きゅうり 白ごま	豚肉肩 にんじん レタス もやし たけのこ水煮 ほうれん草 干ししいたけ サラダ油/はんぺん 小麦粉 卵 粉チーズ 揚げ油/豆乳 チョコレート ビュアココア コーンスターチ	豚肉もも 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 にんじん ほうれん草 もやし 白ごま/塩わかめ 木綿豆腐 干ししいたけ 長ねぎ ごま油/ミニトマト	油揚げ 干ししいたけ ほうれん草 長ねぎ/鶏肉むね 生姜 にんにく 小麦粉 卵 かたくり粉 ベーキングパウダー 揚げ油/枝豆
7 フードサイクリス使用日 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	8 ごはん 豆腐とえびの チリソース煮 揚げぎょうざ おひたし	9 コッペパン チキングラタン ほうれん草と コーンのサラダ 洋梨缶	10 ごはん 醤油けんちん汁 さばのカレー揚げ しょうが和え	11 冷やしきつねうどん ごまポテト すいか
胚芽精米 大麦 サラダ油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン 干ししいたけ フードサイクリス ごま油/星のコロッケ 揚げ油/みかん缶 バイン缶 黄桃缶 梨缶 ヨーグルト	木綿豆腐 えび かたくり粉 小麦粉 サラダ油 揚げ油 にんじん たまねぎ 長ねぎ 干ししいたけ グリンピース 生姜 にんにく/Fe ちゃんぎょうざ 揚げ油/小松菜 白菜 糸かつお	鶏肉もも たまねぎ マカロニ マッシュルーム にんじん サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク シュレッドチーズ パン粉 粉チーズ パセリ/ハム ほうれん草 ホールコーン 白ごま サラダ油/洋梨缶	鶏肉むね 木綿豆腐 つきこんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ サラダ油/さば切身 生姜 カレー粉 小麦粉 かたくり粉 揚げ油/小松菜 もやし 生姜	油揚げ 干ししいたけ ほうれん草 長ねぎ/フレンチポテト 揚げ油 白すりごま/すいか
14 わかめごはん さつまい 豆腐ハンバーグ +照り焼きソース 冷凍みかん	15 ごはん 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	16 背割コッペパン チリコンカン 白身魚フライ 黄桃缶	17 スタミナ丼 味噌汁 洋梨缶	18 ミートと ズッキーニのパスタ スパイシーポテト ヨーグルト
胚芽精米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま/豚肉肩 さつまいも 木綿豆腐 板こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 サラダ油/国産大豆使用豆腐ハンバーグ かたくり粉/冷凍みかん	豚肉肩ひき肉 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 干ししいたけ 生姜 サラダ油/いわしのカリカリフライ 揚げ油/きゅうり ごま油 白ごま	豚肉ももひき肉 手亡豆 たまねぎ にんじん パセリ サラダ油 トマトピューレ デミグラスソース カレー粉/白身魚フライ 揚げ油/黄桃缶	豚肉肩 メンマ にんじん サラダ油 もやし にら たまねぎ りんご 生姜 にんにく かたくり粉 ごま油 白ごま/高野豆腐 小松菜/洋梨缶	豚肉肩ひき肉 たまねぎ にんじん 大豆水煮 マッシュルーム セロリ にんにく サラダ油 スズッキーニ 揚げ油 小麦粉 カレー粉 トマト缶 トマトピューレ デミグラスソース/フレンチポテト 揚げ油 パセリ カレー粉/ヨーグルト
21 海の日 	22 ピリ辛チキン丼 味噌汁 ミニトマト	23 リザーブ給食 横割パンズパン イタリアンスープ スライスチーズ 黄桃缶 *メンチカツ *ホッケフライ *十勝大豆コロッケ	24 カレーライス コールスローサラダ	25 終業式 
	鶏肉もも 生姜 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 厚揚げ にんじん たけのこ水煮 たまねぎ ピーマン サラダ油 にんにく/じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ/ミニトマト	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/Fe スライスチーズ/メンチカツ 日本海産ホッケフライ 十勝大豆コロッケ 揚げ油	豚肉肩 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレールウ/キャベツ にんじん ホールコーン サラダ油	