

給食だより 7月

令和8年(2026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



気温の高い日が続いています。暑い日が続くと食欲が低下し、「1日3度の食事をとらない」「簡単な食事ですませる」など食生活が不規則になりがちです。規則正しい食生活を送ることで、夏バテを防止できます。



夏バテ予防の食事ポイント



1. 主食・主菜・副菜をそろえた、規則正しい食生活を送りましょう!

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。

2. 夏野菜を活用しましょう!

トマトやきゅうり、ピーマンなどの夏野菜は、水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、疲労回復に効果があります。旬の野菜を食卓に取り入れて、暑い夏を元気に乗り切りましょう!

3. 冷たいものの摂りすぎには注意!

冷たいものは胃腸を冷やし、胃腸の働きを低下させ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て、一度に大量に摂らず、少しずつ摂るようにしましょう!

<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14日(火)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。



<第1回リザーブ給食>

今年のテーマは「和食の良さを知ろう!」です。

2013年12月、和食はユネスコ無形文化遺産に登録されました。

第1回目は、「鮭のごま味噌だれ」と「鶏肉の照り焼き」の中から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。



MOTTO 野菜が食べたくなるレシピ コンテスト レシピ大募集!

【募集期間】8/28(金) 必着

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。給食室前の掲示板にもポスターを掲載しています!



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。

皆さんの素敵なお弁当をお待ちしています!

【募集期間】6月19日(金)~9月7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
<p>*献立の下には、調味料以外の使用食材を記載しています。</p> <p>*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。</p> <p>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。</p> <p>*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。</p> <p>*揚げ油は2~3回使いまわしています。</p>				
		<p>1 ごはん カレー肉じゃが 揚げギョウザ(2個)</p>  	<p>2 角食 きなこクリーム レタス入りミネストローネ 十勝大豆コロッケ</p>   	<p>3 カレーライス 野菜の醤油漬け</p>
		<p>豚肉 肩 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん 干しいたけ たもぎたけ水煮 生姜 サラダ油 カレー粉/ぎょうざ 揚げ油</p>	<p>きなこ 豆乳 コーンスターチ パター/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス マカロニ トマト缶 セロリ/十勝大豆コロッケ 揚げ油</p>	<p>豚肉 肩 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリーンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレールウ/大根 きゅうり 人参</p>
<p>6 ミートとズッキーニの Pasta 青のりポテト ヨーグルト</p> 	<p>7 たきこみいなり からし和え 国産大豆豆腐ハンバーグ +照り焼きソース</p> 	<p>8 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ</p>	<p>9 コッペパン ベーコンシチュー 十勝大豆コロッケ コールスローサラダ</p>	<p>10 フードマイケルチンゲン菜使用日 スタミナ丼 チンゲン菜スープ パイン缶</p> 
<p>ソフトPasta/豚肉肩ひき肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マッシュルーム セロリ にんにく サラダ油 スズキニ 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 青のり/ヨーグルト</p>	<p>胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 白ごま あまのり/ハム ほうれん草 もやし /国産大豆使用豆腐ハンバーグ</p>	<p>鶏肉もも カレー粉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリーンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレールウ/ベーコン 小松菜 もやし サラダ油 白ごま</p>	<p>ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/十勝大豆コロッケ 揚げ油/キャベツ 人参 ホールコーン サラダ油</p>	<p>豚肉 肩 メンマ 人参 サラダ油 もやし 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 片栗粉 ごま油 白ごま/ベーコン チンゲン菜 緑豆はるさめ ホールコーン/パイン缶</p>
<p>13 冷やしきつねうどん 白花豆コロッケ すいか</p>	<p>14 フードマイケルレタス使用日 レタス入り焼豚 チャーハン 星のコロッケ フルーツミックス</p> 	<p>15 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げギョウザ(2個) おひたし</p>	<p>16 メンチカツバーガー (横割ハンズ+メンチカツ+スライスチーズ) イタリアンスープ ミニトマト(2個)</p>	<p>17 リザーブ給食 ごはん 味噌汁 しょうが和え *鶏肉の照り焼き *鮭のごまみそかけ</p>
<p>ソフトめん 油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ/白花豆コロッケ 揚げ油/すいか</p>	<p>胚芽精米 大麦 サラダ油 豚肉 肩 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ レタス ごま油/星のコロッケ 揚げ油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶</p>	<p>豆腐 豚肉もも ビーマン 長ねぎ にんじん たけのこ水煮 生姜 にんにく サラダ油 片栗粉/揚げギョウザ 揚げ油/小松菜 白菜 糸かつお</p>	<p>ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ アルファベットマカロニ/メンチカツ 揚げ油/スライスチーズ/ミニトマト</p>	<p>凍り豆腐 カットわかめ 長ねぎ/しる鮭 小麦粉 片栗粉 白すりごま/鶏肉もも 生姜 片栗粉 白ごま/小松菜 もやし 生姜</p>
<p>20 海の日 </p>	<p>21 コーンピラフ かぼちゃチーズフライ パイン缶</p> 	<p>22 ごはん 豆腐のカレーソース 揚げポークシウマイ(2個) たたききゅうり</p>	<p>23 セルフドック (背割コッペ+ポークウインナー) コーンクリームスープ 冷凍みかん</p>	<p>24 終業式 </p>
	<p>胚芽精米 大麦 パター ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム パセリ サラダ油/かぼちゃチーズフライ 揚げ油//パイン缶</p>	<p>豆腐 豚肉肩ひき肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく グリーンピース りんご サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレールウ/ポークシウマイ 揚げ油/きゅうり ごま油 白ごま</p>	<p>ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ポークウインナー/冷凍みかん</p>	