

給食だより

7月号

札幌市立美香保中学校
札幌市立栄中学校

令和7年(2025年)6月30日

7月に入ると本格的な夏がやってきますね。暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が大切です。夏バテにならないように、食事と水分補給を意識していきましょう。



かわく前に、飲もう! ~夏の水分補給~



人間の体の中にある水分は、大人で約60~65%、子どもで約70%といわれています。体の中の水分は栄養素を運んだり、体温の調節を行ったりと健康を維持するためにとっても大切な役割があります。

水分は常に失われています!

人間の体が1日に排出する水分の量は約2~3ℓほどといわれており、汗をかいた実感がなくとも、皮ふや呼吸、尿や便などから水分が排出されています。夏の暑い日やスポーツをするときなどはさらに水分が失われるため、意識的に水分補給をする必要があります。

よい水分のとり方

①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します。

少しずつこまめに飲むようにしましょう。

②のどのかわきを感じる前に

「のどがかわいたな」と感じたときには、すでに体内の水分が不足している状態です。のどのかわきを感じる前に、ひとくちでも飲むように意識しましょう!

③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。そのため、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。



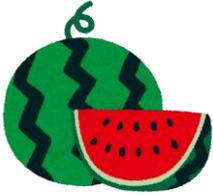
フードリサイクルに取り組んでいます



札幌市の学校給食では、調理の際に出た調理くずや残食を堆肥にして、その堆肥を使って育てた作物を給食に使用する「フードリサイクル」という事業を行っています。「給食の食べ残しがもったいない」ということから始まったこの事業は食や環境を考え、ものを大切に子どもを育てることを目指しています。栄中と美香保中学校では、3日(木)にフードリサイクルレタスを使用した「レタス入り焼豚チャーハン」が提供される予定です。

7月の予定献立



月	火	水	木	金
	1日 白飯 豆腐のトトロ煮 揚げえびシュウマイ もやしのごまサラダ	2日 冷麦 とり天 枝豆	3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	4日 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ 黄桃缶詰
	白飯 / 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 醤油 きび砂糖 酒 塩 黒胡椒 片栗粉 鶏がらスープ / えびシュウマイ 油 / ほうれん草 もやし 人参 醤油 きび砂糖 酢 赤味噌 酒 トウバンジャン ごま	ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 酒 本みりん ほうれん草 長ねぎ 酢 むろし 宗田 昆布 / 鶏肉 酒 醤油 生姜 にんにく 塩 白胡椒 小麦粉 卵 片栗粉 ベーキングパウダー 油 / 枝豆 塩	胚芽精米 大麦 酒 油 塩 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 本みりん 人参 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ レタス ごま油 黒胡椒 / 星のコロッケ 油 / みかん・パイン・黄桃・洋梨缶詰 ヨーグルト	白飯 鶏肉 醤油 酒 白胡椒 小麦粉 片栗粉 油 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 小葱 ナンパー オイスターソース きび砂糖 本みりん 一味唐辛子 コーンスターチ 鶏がらスープ / ベーコン チンゲン菜 春雨 ホールコーン 醤油 塩 黒胡椒 酒 鶏がらスープ 昆布 むろし / 黄桃缶詰
7日 横割バンズ イタリアンスープ メンチカツバーガー スライスチーズ プラム	8日 白飯 けんちん汁醤油味 さばのカレー揚げ しょうが和え	9日 パスタミートソース スパイシーポテト	10日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツカクテル	11日 ピリカラチキン丼 味噌汁 ミノマト
横割バンズ / 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 醤油 塩 黒胡椒 白ワイン 鶏がらスープ とりがら / メンチカツ 油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし / スライスチーズ / プラム	白飯 / 鶏肉 酒 豆腐 こんにゃく 人参 大根 牛蒡 長ねぎ 油 醤油 塩 むろし 宗田 昆布 / 鯖 醤油 酒 生姜 カレー粉 小麦粉 片栗粉 油 / 小松菜 もやし 生姜 醤油 本みりん	ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく 生姜 油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 黒胡椒 赤ワイン オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ / フレンチポテト 油 パセリ 塩 黒胡椒 カレー粉 ナツメグ	胚芽精米 大麦 バター 塩 白ワイン ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 黒胡椒 小松菜 醤油 / 高野豆腐 醤油 きび砂糖 酒 本みりん カレー粉 塩 小麦粉 ごま 卵 パン粉 油 / みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん缶詰 リンゴジュース 上白糖 白ワイン	白飯 鶏肉 生姜 醤油 酒 小麦粉 片栗粉 油 厚揚げ 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン オイスターソース トウバンジャン にんにく きび砂糖 白ワイン 黒胡椒 / じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ 白味噌 赤味噌 むろし 昆布 / ミノマト
14日 ツイストパン チキングラタン ほうれん草と コーンのサラダ 黄桃缶詰	15日 白飯 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	16日 冷やしきつねうどん ごまポテト すいか	17日 ほうれん草ピラフ ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス	18日 スタミナ丼 味噌汁 冷凍みかん
ツイストパン / 鶏肉 白ワイン 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム 人参 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキミル ク チーズ 塩 白胡椒 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ パセリ / ハム ほうれん草 ホールコーン ごま 油 きび砂糖 酢 醤油 黒胡椒 / 黄桃缶詰	白飯 / 豚肉 酒 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆 切干大根 さや いんげん 干しいたけ 生姜 油 醤油 黒砂糖 きび砂糖 赤味噌 本みりん 昆布 / いわしのカリカリフライ 油 / 胡瓜 塩 醤油 きび砂糖 ごま油 ごま	ソフト麺 油揚げ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 酒 本みりん ほうれん草 長ねぎ 酢 一味唐辛子 むろし 宗田 昆布 / フレンチポテト 油 ごま きび砂糖 塩 / すいか	胚芽精米 大麦 バター 塩 白ワイン ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 黒胡椒 ほうれん草 醤油 / 白竹輪 チーズ 小麦粉 卵 油 / みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん缶詰	白飯 豚肉 ママ 人参 油 もやし たら 醤油 本みりん 玉ねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 生姜 にんにく トウバンジャン 片栗粉 ごま油 ごま / 厚揚げ 小松菜 白味噌 赤味噌 むろし 昆布 / 冷凍みかん
21日 海の日 	22日 チキンカレーライス コールスローサラダ	23日 冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶詰	24日 たきこみいなり 北海道産ぶりカツ からし和え	25日 1学期終業式 (給食なし) 8/25(2学期始業式)は 給食なし 
☆牛乳は毎日つきます。 ☆給食で使用している主な食材をのせています。より詳細な献立表が必要な場合は学校まで御連絡ください。 ☆わかめやししゃも等の海産物全般には、漁法や餌の関係で小さなエビやカニ等の甲殻類や貝殻等が混入する場合があります。 ☆ししゃもは「カラフトししゃも」を使用しています。 ☆献立や青果物等の食材は、天候の影響等により変更になる場合があります。				