

# 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8年(2026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、汗をかいた実感もなく、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、6月30日(火)にフードリサイクルレタスを使用した「レタス入りミネストローネ」と、9月に「タコライス」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 カレー肉じゃが 揚げぎょうざ のりの佃煮  白飯 / 豚肉 酒 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 生姜 油 醤油 黒砂糖 きび砂糖 本みりん カレー粉 昆布 / ぎょうざ 油 / のり ひじき 醤油 酒 本みりん きび砂糖 水飴	2日 冷麦 とり天 りんご缶  ソフ冷麦 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 むろろ 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 / りんご缶詰	3日 ツナライス レバー入りメンチカツ (中濃ソース) もやしのごまサラダ  胚芽精米 大麦 酒 塩 豆腐 まぐろ水煮 人参 牛蒡 干しいたけ グリンピース 油 醤油 きび砂糖 本みりん / レバー入りメンチカツ 油 中濃ソース / 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
	6日 スタミナ丼 チンゲン菜のスープ パン缶	7日 コッペパン ベーコンシチュー 十勝大豆コロッケ あさりのスパゲティサラダ	8日 白飯 豚汁 白身魚フライ しょうが和え	9日 冷やしきつねうどん 白花豆コロッケ 冷凍みかん
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 / ベーコン 青梗菜 春雨 ホールコーン 醤油 塩 黒胡椒 酒 鶏がらスープ 昆布 むろろ / パイン缶詰	コッペパン / ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / 十勝大豆コロッケ 油 / あさり 生姜 醤油 きび砂糖 酒 スパゲティ 胡瓜 人参 酢 油 白味噌 ごま油 ごま	白飯 / 豚肉 酒 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ 牛蒡 長ねぎ 生姜 油 白味噌 赤味噌 一味唐辛子 むろろ 宗田 昆布 / 白身魚フライ 油 / 小松菜 もやし 生姜 醤油 本みりん	ソフ麺 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 むろろ 宗田 昆布 / 白花豆コロッケ 油 / 冷凍みかん	胚芽精米 大麦 酒 炊き込みわかめ ごま / 豚肉 酒 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 牛蒡 長ねぎ 生姜 油 赤味噌 白味噌 一味唐辛子 むろろ 宗田 昆布 / 国産大豆豆腐ハンバーグ 醤油 きび砂糖 本みりん 片栗粉 / ミント
13日 和風そぼろごはん 味噌汁 星のコロッケ	14日 背割コッペパン コーンクリームスープ セルフドック(フランク) パン缶	15日 白飯 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	16日 冷やしラーメン きなこポテト すいか	17日 レタス入り焼豚チャーハン チーズちくわつめ揚げ フルーツミックス
白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ ごま 生姜 牛蒡 人参 赤味噌 醤油 酒 本みりん きび砂糖 油揚げ ひじき 一味唐辛子 油 / 厚揚げ 小松菜 白味噌 赤味噌 むろろ 昆布 / 星のコロッケ 油	背割コッペパン / 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 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 塩 白胡椒 鶏がらスープ / ホークウインナー ケチャップ ウスターソース きび砂糖 からし 赤ワイン / パイン缶詰	白飯 / 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく グリンピース りんご 油 小麦粉 カレー粉 カレーウ 醤油 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 黒胡椒 鶏がらスープ / ホークウイマイ 油 / 胡瓜 塩 醤油 きび砂糖 ごま油 ごま	ソフラーメン ハム もやし 胡瓜 人参 ごま油 ごま 醤油 きび砂糖 酒 本みりん 塩 酢 からし むろろ 昆布 / フレンチポテト 油 きなこ きび砂糖 塩 / すいか	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 / 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
20日 <b>海の日</b> 	21日 揚げパン(シナモンコッペ) 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ  コッペパン 油 グラニュー糖 シナモン / ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 押麦 醤油 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / とりがら / 冷凍ラーメン ハム 胡瓜 もやし ホールコーン 人参 醤油 酢 きび砂糖 ごま油 からし ごま	22日 チキンカレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ  白飯 鶏肉 塩 黒胡椒 カレー粉 白ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレー粉 カレーウ ウスターソース ケチャップ 醤油 赤ワイン シナモン オールスパイス 鶏がらスープ / ベーコン 小松菜 もやし 醤油 酢 油 きび砂糖 黒胡椒 ごま	23日 コーンピラフ かぼちゃチーズフライ 黄桃缶  胚芽精米 大麦 バター 塩 白ワイン 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 油 黒胡椒 / かぼちゃチーズフライ 油 / 黄桃缶詰	24日 <b>1学期終業式</b> (給食なし) 8/24(2学期始業式)は 給食なし 
<p>☆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。</p>				