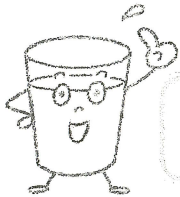
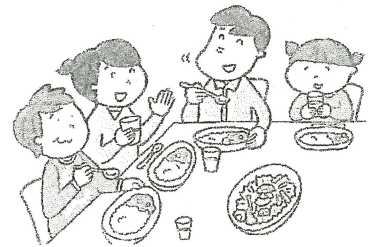


給食だより 7月

令和7年(2025年)6月30日

札幌市立信濃中学校
札幌市立厚別中学校

今年は、体が暑さに慣れる間もなく暑い日が続いています。暑さは体にとってストレスとなります。ストレスにより免疫力が低下すると、体調不良や胃腸炎、感染症等になりやすくなります。魚や肉、卵、大豆製品を使ったおかず(主菜)や野菜やいも類、海藻類を使ったおかず(副菜)、果物を意識して食べ、ストレスに負けない体をつくっていきましょう。



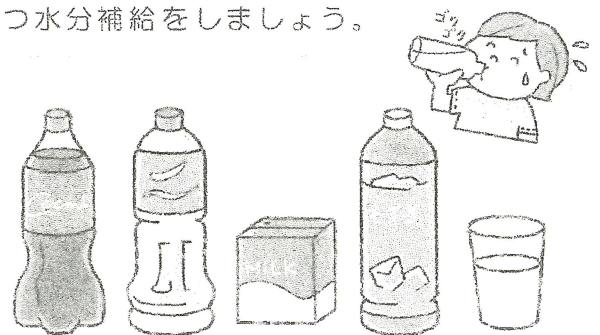
のどが
渇く前に

水分補給は「こまめに」「少しずつ」

水分不足は、脱水症状を引き起こす一因です。また、私たちの体は汗をかくことで熱を逃がして体温を調節しますが、水分不足だと体温を調節する力が働きにくくなり、熱中症のリスクを高めてしまいます。のどが渇いたと感じたときには、すでに水分が不足しているといわれています。「自分は大丈夫」と過信せず、こまめに少しずつ水分補給をしましょう。

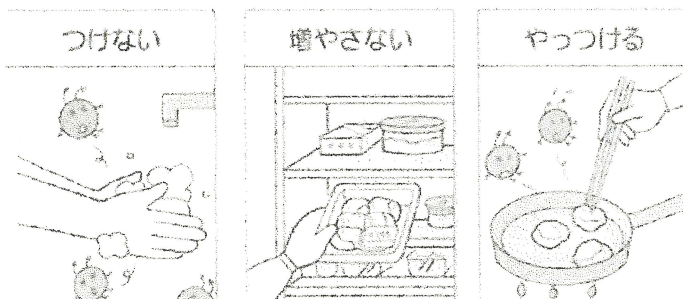
水分補給は何を飲む？

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く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

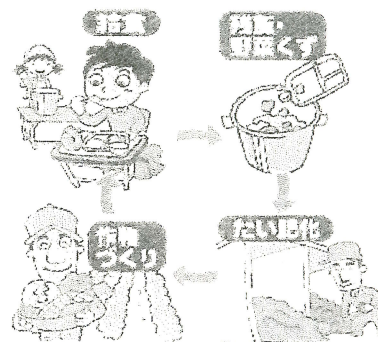


⚠ 食中毒にご用心

気温や湿度が上昇すると、「細菌」による食中毒が多発します。食中毒になると、嘔吐・腹痛・下痢・発熱等の症状を引き起こします。食中毒予防の三原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れ、早めに食べ切りましょう。特に、肉や魚、卵は中心まで十分に加熱することが大切です。



さっぽろ学校給食 フードリサイクル



札幌市では、給食を作る過程で発生した調理くずや残食等の生ごみから作られた堆肥を利用して作物を作る「さっぽろ学校給食フードリサイクル」の取組

を推進しています。この取組により作られた「レタス」を使ったチャーハンが、11日(金)の給食で登場します。ブロッコリーや玉ねぎもこの取組より作られ、2学期の給食で登場する予定です。どうぞお楽しみに！



7月の予定献立



月	火	水	木	金
■ 牛乳は、毎日200ccつきます。 ～成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。～ ■ 使用食材は、天候等の状況により変更する場合があります。 ■ 給食で使用している主な食材を載せています。(／は、献立の区切りです。) ■ 揚げ油は、なたね油を使っています。 ■ 献立下段の数字はエネルギー量と食塩相当量です。 ■ 海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。 ■ 魚を使用する料理には、骨が残っている場合があります。			スイッチメニューデー 自分の嗜好や食物アレルギー等を考慮し、予定献立の一部を希望する生徒・教職員のみが変更(スイッチ)できる企画です。給食に対する関心を高めて楽しく満足できる給食の提供に努め、残食率の減少を図ることを目的として、年間3回の実施を予定しています。1回目は7月24日(木)で、「すいか」を「冷凍みかん」に変更できる内容です。	

全員ランチマートの御準備をお願いします。 給食当番は、エフロン・三角巾(帽子)・マスクも御準備ください。				
1	2	3	4	
横割パンズ コーンポタージュ 釧路産たらフライ (ケチャップソース) スライスチーズ さくらんぼ 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・コーン(クリーム・ホール)・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・ハセリ・小麦粉・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ・すけとうだら・ハン粉・小麦粉・植物油(大豆)・澱粉・ライ麦粉・コンフラワー・ケチャップ	ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ナムル 絹白米・豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干椎茸・オイスターソース・ごま油・豆板醤・片栗粉・たけのこ・人参・豚肉・ひじき・植物油(ごま・大豆)・澱粉・小麦粉・ハム・小松菜・もやし・人参・ごま油・ごま・豆板醤	冷麦 とり天 枝豆 ソフト冷麦(小麦粉)・油揚げ・干椎茸・ほうれん草・長ねぎ・鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉・卵・ベーキングパウダー	シーフードカレーピラフ かぼちゃコロケ 大根サラダ 胚芽米・大麦・ベーコン・えび・いか・あさり・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ハセリ・かぼちゃ・じゃが芋・玉ねぎ・脱脂粉乳・ハン粉・米粉・小麦粉・大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油	
806kcal 4.0g	842kcal 2.8g	740kcal 2.3g	709kcal 2.3g	
7	8	9	10	11
カレーライス コールスローサラダ 絹白米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・りんごソース・生姜・にんにく・クリンソース・小麦粉・カレーウ・ケチャップ・鶏ガラスープ・キハツ・人参・コーン	黒コッペパン チキングラタン ほうれん草とコーンのサラダ パイン缶詰 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・鶏肉・玉ねぎ・マカロニ(小麦粉)・マッシュルーム・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ・ハン粉・粉チーズ・ハセリ・ハム・ほうれん草・コーン・ごま	ごはん けんちん汁 さばのカレー揚げ しょうが和え 絹白米・鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・さば・生姜・小麦粉・片栗粉・小松菜・もやし・生姜	冷やしきつねうどん ごまポテト りんご缶 ソフト麺(小麦粉)・油揚げ・干椎茸・ほうれん草・長ねぎ・じゃが芋・ごま	レタス入り焼豚チャーハン 星のコロケ ヨーグルト和え 胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干椎茸・レタス・ごま油・じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・ハン粉・小麦粉・果物缶(みかん・ハイン・黄桃・梨)・ヨーグルト
777kcal 2.2g	786kcal 2.8g	774kcal 1.7g	735kcal 1.9g	775kcal 1.9g
14	15	16	17	18
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 絹白米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大豆・切干大根・さいいんけん・干椎茸・生姜・まいわし・水飴・生姜・じゃが芋・澱粉・玄米粉・米粉・ハン粉・きゅうり・ごま油・ごま	横割パンズ イタリアンスープ メンチカツ(ケチャップソース) スライスチーズ メロン 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・ハセリ・アルファベットマカロニ(小麦粉)・鶏ガラスープ・豚肉・ハン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆蛋白・澱粉・ケチャップ	スタミナ丼 味噌汁 冷凍みかん 絹白米・豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんごソース・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・ごま・厚揚げ・小松菜	ミートとズッキーニ の Pasta スパイシーポテト ヨーグルト ソフトパスタ(小麦粉)・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・マッシュルーム・セロリ・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・ケチャップ・トマト(ホール・ヒューレ)・チキラスソース・中濃ソース・鶏ガラスープ・じゃが芋・ハセリ	わかめごはん さつま汁 国産大豆豆腐ハンバーグ (照り焼きソース) ミニトマト 胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま・豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・ハン粉・小麦蛋白・片栗粉
822kcal 1.8g	753kcal 4.0g	724kcal 2.2g	869kcal 2.6g	714kcal 2.8g
21	22	23	24	25
海の日 帆船のイラスト	背割コッペ チリコンカン 白身魚フライ(中濃ソース) 黄桃缶 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・豚肉・いんげん豆・玉ねぎ・人参・ハセリ・ケチャップ・トマトピューレ・チキラスソース・中濃ソース・鶏ガラスープ・ホキ・ハン粉・小麦粉・澱粉・中濃ソース	ザンタレ丼 味噌汁 おひたし 絹白米・鶏肉・生姜・片栗粉・小麦粉・小ねぎ・じゃが芋・塩わかめ・長ねぎ・小松菜・白菜・糸かつお	冷やしラーメン きなこポテト ★すいか ★冷凍みかん ソフトラーメン(小麦粉)・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま・じゃが芋・きなこ	1学期終業式 太陽のイラスト
	752kcal 3.1g	674kcal 2.4g	686kcal 2.1g	

