

給食だより 8月

令和8年(2026年)7月24日

札幌市立信濃中学校
札幌市立厚別中学校

暑さに体が負けてしまわないように、**主食とおかずを組み合わせた食事**で必要なエネルギーや栄養素を補いましょう。特に、不足しがちな肉や魚、卵、大豆製品などたんぱく質やビタミンB群を多く含む食品を意識して摂ることがおすすめです。また、冷たい料理や飲み物の摂りすぎは、胃腸を冷やして消化不良や食欲低下を招き、栄養不足や免疫力の低下につながりますので、御注意ください。



夏休みの食事 ～夏バテを予防し、毎日元気にすごすために～

な

何でも食べて
夏バテ知らず



様々な栄養素を摂って、
健康を保ちましょう。

つ

冷たいものは
ほどほどに



冷たいものばかりでは
胃腸の働きが弱ります。

や

野菜や果物を
しっかり食べよう



ビタミン・食物繊維・水分
が含まれています。

す

好ききらいを
克服しよう



いろいろな食品を食べ
られるようになりましょう。

み

みんなで楽しく
食事をしよう



家族で食事をする機会を
もちましょう。

の

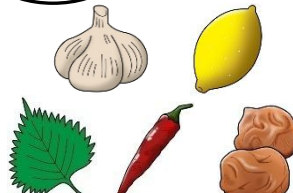
飲み物の選択に
ご注意ください



糖分の多いジュースや
炭酸飲料水はほどほどに。

しょく

食欲がわく
工夫をしよう



香辛料や薬味、酸味で
食欲を高めましょう。

じ

時間を決めて
1日3食



食事には生活リズムを
整える働きがあります。

札幌市お弁当レシピコンテスト

レシピ大募集！

北海道産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**、
入賞した方には**表彰状と素敵な副賞**を贈呈します。
皆さんのとっておきのお弁当をお待ちしています！

【応募資格】

札幌市在住または通学をしている中学生・高校生
※1人1つのお弁当を応募してください。

【募集期間】

令和8年6月19日(金)～9月7日(月)



令和7年度 札幌市長賞
思春期の肌悩みに「編活弁当」

詳細については、
下記の二次元バー
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

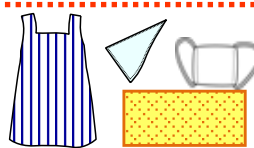


8月の予定献立



月	火	水	木	金
24 (2学期始業式) ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ 黄桃缶 	25 野菜カレー フルーツミックス 	26 横割パンズ イタリアンスープ 焼きハンバーグ (照り焼きソース) とうもろこし 	27 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす 	28 ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト パイン缶詰 
胚芽米・大麦・バター・羊肉・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ピーマン(緑・赤・黄)/白花豆・じゃが芋・バター・パン粉・小麦粉・澱粉・大豆たん白	精白米・豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・さやいんげん・しめじ・セリ・りんごソース・生姜・にんにく・小麦粉・カルルウ・中濃ソース・ケチャップ・鶏ガラスープ/果物缶(みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん)	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・パセリ・アルファベットマカロニ(小麦粉)・鶏ガラスープ/豚肉・鶏肉・玉ねぎ・植物性たん白(大豆)・片栗粉	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・チーズ・脱脂粉乳・パン粉・小麦粉・植物油(大豆)・大豆たん白・澱粉	ソフト麺(小麦粉)・ハム・人参・きゅうり・コーン・ごま油・ごま・玉ねぎ・生姜・にんにく・豆板醤/さつまいも
732kcal 2.1g	835kcal 1.7g	687kcal 3.3g	782kcal 1.8g	716kcal 2.0g

31
 とりめし
 白身魚フライ(中濃ソース)
 たたききゅうり
 温州みかんゼリー


全員ランチマッ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。


- 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。



747kcal 2.6g

野菜をもりもり食べよう

札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」、毎月1日を「野菜の日」と定めています。成人(中学生を含む)の1日当たりの野菜摂取目標量は **350g 以上** となっていますが、令和4年札幌市健康栄養調査によると、札幌市民が1日に食べている野菜の量は平均284gで、**約70g(1皿分)足りていない**という結果でした。夏は、道産の栄養価の高い旬の野菜が多く出回ります。「1日3回ベジだべさ!」を合言葉に、1日3回を目標に積極的に食べ、不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維を補いましょう!

*** 1日に必要な野菜の量「350g」とは***



生で 両手 **3** 杯分



料理で **5～6** 皿分

野菜に含まれるファイトケミカルで免疫力を高めよう!

「第7の栄養素」として注目されているファイトケミカルには、抗酸化作用(体内のさびを取り除く働き)があります。また、**生活習慣病の予防**や**免疫力の強化**など、健康を維持するために役立ちます。



ファイトケミカルは色素・香り・苦味・辛味・渋味・えぐみなどの成分で、1万種類以上あるといわれています。調理するときや食べるときのポイントは、**皮ごといただくこと**と**あくの処理は必要最小限にすること**です。