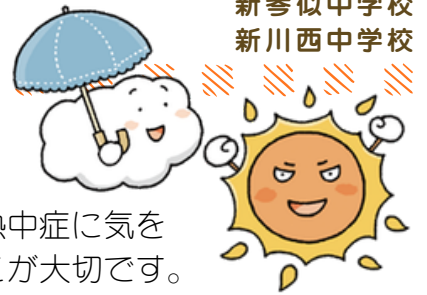


給食だより 7月

令和8年（2026年）6月29日

新琴似中学校
新川西中学校

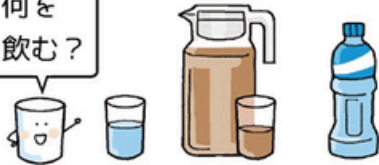


適切な水分補給で熱中症を予防！

いよいよ夏本番を迎えます。暑い日が続くことが予想されるので、熱中症に気を付けましょう。熱中症を予防するためには、適切な水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

スポーツドリンクも飲みすぎには注意！

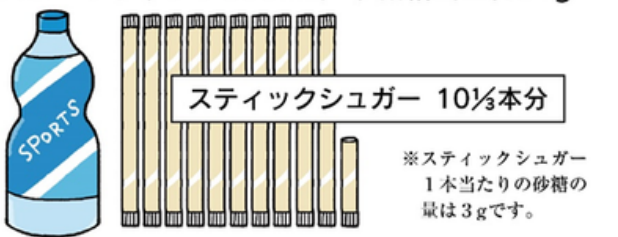
チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL / 砂糖相当量約53g



スティックシュガー 17 $\frac{2}{3}$ 本分

スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



スティックシュガー 10 $\frac{1}{3}$ 本分

※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。

冷たいものは、甘みを感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



札幌市からのお知らせ



詳細については、下記二次元バーコードよりご確認ください。



札幌市お弁当レシピコンテスト

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！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レシピ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つのお弁当レシピ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）

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

令和7年度 札幌市長賞
思春期の肌悩みに「腸活弁当」

7月の予定献立

月

火

水

木

金



1
背割コッパ
コーンシチュー
チリドッグ
パイン缶

背割コッパ/コーン、クリーム、パイン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、鶏がらスープ/鶏肉、豚肉、水あめ、えんどう豆パウダ、ケチャップ、中濃ソース、玉ねぎ、トマト

2
白飯
豚汁
さんまの竜田揚げ
きゅうりのからし漬け

豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、しょうが、唐辛子、だし汁(むろあじ、宗田、昆布)/さんま、しょうが、小麦粉、片栗粉/きゅうり、ごま

3
冷麦
鶏肉の照り焼き
りんご缶

ワトメ、油揚げ、干しいたけ、ほうれん草、ねぎ、だし汁(むろあじ、宗田、昆布)/鶏肉、しょうが、ごま

6
レタス入り焼豚チャーハン
ちくわチーズつめ揚げ
フルーツミックス

胚芽精米、大麦、豚肉、ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、コーン、干しいたけ、レタス、ごま油/ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵/缶詰(あかん、バナナ、黄桃、なし、夏みかん)

7
白飯
豚汁
白身魚フライ
しょうが和え

白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、しょうが、唐辛子、だし汁(宗田・昆布)/ホホ、パン粉、小麦粉、片栗粉/小松菜・もやし・しょうが

8
揚げパン
麦入り野菜スープ
ラーメンサラダ

ワトメ/パイン、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、大麦、鶏がらスープ、スープ(鳥がら・玉ねぎ)/生クリーム、卵、きゅうり、もやし、コーン、人参、ごま油、ごま

9
スタミナ丼
チンゲン菜のスープ
パイン缶

白飯、豚肉、卵、人参、もやし、ニラ、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、しょうが、にんにく、トウモロコシ、片栗粉、ごま油、ごま/パイン、チンゲン菜、春雨、コーン、鶏がらスープ、だし汁(昆布、むろあじ)

10
冷やしラーメン
きなこポテト
冷凍みかん

ワトメ、卵、もやし、きゅうり、人参、ごま油、白ごま、だし汁(むろあじ、昆布)/ばれいしょ

13
たきこみいなり
豆腐ハンバーグ
(照り焼きソース)
ミニトマト
からし和え

胚芽精米、大麦、だし汁(昆布)、油揚げ、人参、干しいたけ、ひじき、ごま、焼きのり/豆腐、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、小麦パウダ、片栗粉/卵、ほうれん草、もやし

14
カレーライス
小松菜とベーコンのサラダ

白飯、鶏肉、カレー粉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、鶏がらスープ/パイン、小松菜、もやし、ごま

15
コッパパン
ベーコンシチュー
十勝大豆コロッケ
あさりのスパゲッティサラダ

コッパパン/パイン、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、鶏がらスープ/じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、カレー粉/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、人参、ごま油、ごま

16
白飯
豆腐のオイスターソース煮
Feちゃんぎょうざ
おひたし

白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、ねぎ、人参、たけのこ、しょうが、にんにく、オイスターソース、片栗粉、鶏がらスープ/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、ニラ、にんにく、しょうが、人参、しいたけ、大豆パウダ、ごま油、小麦粉/小松菜、白菜、糸かつお

17
ゆであげミートソース
スパイシーポテト
アイスクリーム

新川西中7組校外学習

スパゲティ、パセリ、豚肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマト、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、鶏がらスープ/ばれいしょ/牛乳・水あめ



21
和風そばろごはん
味噌汁
星のコロッケ

白飯、鶏肉、焼き豆腐、切干大根、干しいたけ、ごま、しょうが、ごぼう、人参、油揚げ、ひじき、唐辛子/厚揚げ、小松菜、だし汁(むろあじ、昆布)/ばれいしょ、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、豚脂、パン粉、小麦粉、コーンフラワー

22
背割コッパ
コーンクリームスープ
セルフドック
パイン缶

コッパパン/コーン、クリーム、パイン、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/豚肉、水あめ、ケチャップ、ウスターソース

23
白飯
ジンギスカン
揚げポークシュウマイ
たたききゅうり

白飯/豚肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、りんご、ケチャップ、ウスターソース/玉ねぎ、豚肉、牛肉、てん粉、大豆パウダ、小麦粉/きゅうりごま油、ごま

24
冷やしきつねうどん
白花豆コロッケ
黄桃缶

新琴似中給食なし

ワトメ、油揚げ、干しいたけ、ほうれん草、ねぎ、唐辛子、だし汁(むろあじ、宗田、昆布)/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、てん粉、大豆パウダ

フードリサイクル【札幌産チンゲン菜】



フードリサイクルとは、学校給食を調理する過程で出る調理くずや残食などを堆肥化し、その堆肥を使用して作物を栽培する、そしてその作物を学校給食に使用する取り組みです。

7月9日のチンゲン菜のスープにフードリサイクルのレタスを使用します。

7月23日にジンギスカンが登場します！

ジンギスカンは、北海道で羊を飼っている農家さんの間で親しまれていた料理でした。ジンギスカンのタレの開発や地道な普及活動によって家庭にも広まり、北海道のソウルフードとなりました。

