

# 7月 給食だより



札幌市立新琴似南小学校

令和8年(2026年)

7月1日発行

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

## 暑さに負けない 夏休みのすごし方

<p><b>朝食をとろう</b></p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p><b>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</b></p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	--

**見直そう！  
間食のとり方**

**食べる内容を考えよう**

**食べる量を考えよう**

**時間を決めて食べよう**

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

## やさしい しょう フードリサイクルでとれた野菜を使用します

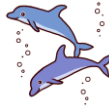


札幌市では、学校給食で出た調理くずや食べ残しを堆肥にし、それをういて育てた作物をまた学校給食で使用する「フードリサイクル」に取り組んでいます。食や環境を考え、ものを大切にする気持ちを育てます。

今月は7月9日の「レタス入り焼豚チャーハン」で、フードリサイクルレタスを使用します。



# 7月のよていこんだて



★毎日 200cc の牛乳が つきます。

月	火	水	木	金
<b>6</b> せわりコッペ セルフドック キャロットポタージュ くだもの <b>6年生 見学旅行</b> <small>コッペパン/チキンウインナー(鶏肉、豚肉)、ケチャップ、ウスターソース/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ/パイン缶詰</small>	<b>7</b> といめし みそしる メンチカツ <b>給食試食会</b> <b>6年生 見学旅行</b> <small>胚芽精米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/凍り豆腐、小松菜、むろあじ、昆布/メンチカツ(豚肉、パン粉、玉ねぎ)</small>	<b>8</b> ビリカラひやしラーメン きなこポテト くだもの <b>6年生 休業日</b> <small>ソフトラーメン、ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、白すりごま、玉ねぎ、しょうが、にんにく、むろあじ、昆布/じゃがいも、きな粉/すいか</small>	<b>9</b> レタスいい やきぶたチャーハン しろはなまめコロケ くだもの <b>フードサイクルレタス</b> <small>胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいただけ、レタス/白花豆コロケ(白花豆、じゃがいも、バター)/黄桃缶詰</small>	<b>10</b> ごはん みそしる といてん いそあえ <small>ごはん/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、全卵、かたくり粉/じゃがいも、玉ねぎ、カットわかめ、むろあじ、昆布/小松菜、もやし、もみのり</small>
<b>13</b> フィッシュバーガー (よこわりパンズ、 たらフライ) ポテトスープ つぶつぶレモンゼリー <small>横割パンズ、釧路産たらフライ(すけとうたら、パン粉、小麦粉)、ケチャップ、ウスターソース/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、鶏がらスープ/つぶつぶレモンゼリー</small>	<b>14</b> ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす <small>ごはん/ベーコン、小松菜、緑豆はるまき、ホールコーン、鶏がらスープ、昆布、むろあじ/ひじき春巻(たけのこ、にんじん、豚肉)/なす、豚肉、にんじん、長ねぎ、干しいただけ、しょうが、にんにく、かたくり粉</small>	<b>15</b> ミートと スキニーニのパスタ にんじんと コーンのサラダ <b>ふあむ村田さん</b> <b>スキニーニ</b> <small>ソフトパスタ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリー、にんにく、スキニーニ、小麦粉、トマト缶詰、鶏ガラスープ/ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン</small>	<b>16</b> ひじきごはん フリカツ ごまあえ <small>胚芽精米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、にんじん、グリーンピース/北海道産フリカツ(ぶり、パン粉、小麦粉)/ほうれん草、白菜、白すりごま</small>	<b>17</b> ごはん ジンギスカン シュウマイフリッター しょうがあえ <b>北海道メニュー</b> <small>ごはん/羊肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、じゃがいも、りんご/ポークシュウマイ(玉ねぎ、豚肉、牛肉)、小麦粉、全卵、牛乳/小松菜、もやし、しょうが</small>
<b>20</b> <b>海の日</b> 	<b>21</b> スタミナどん みそしる くだもの <small>ごはん、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、かたくり粉、白ごま/大根、油揚げ、むろあじ、昆布/冷凍みかん</small>	<b>22</b> ひやおぎ フレンチポテト くだもの <small>ソフト冷麦、油揚げ、干しいただけ、だし汁、つと、きゅうり、長ねぎ、むろあじ、昆布/じゃがいも/パイン缶詰</small>	<b>23</b> ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス <small>胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、ほうれん草/チキンナゲット(鶏肉、パン粉)/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰</small>	<b>24</b> カレーライス こまつなと ベーコンのサラダ <b>終業式</b> <small>ごはん、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレールー、鶏がらスープ/ベーコン、小松菜、もやし、白ごま</small>

**8月24日(始業式)から給食がはじまります。  
給食用具の準備をお願いいたします。**



★毎月の給食だよりの献立には、主な食材をのせております(調味料や少量のものは除く)。献立材料欄の「/」は区切りです。加工品は、献立材料欄の中にあります。食材の分量等で詳しくお聞きになりたい方は、担任を通して新琴似南小学校 栄養教諭までお尋ねください。

★献立は予定です。果物を含め、食材の価格や天候による市場への入荷状況に伴って、変更しなければならない場合があります。

★海産物全般には、小さなかに、えび、いか、貝類が混入している場合があります。えびを使用している献立には、(えび)と記載しています。シーフードと明記している献立には、えびを使用しています。

★今月の果物は、パイン缶詰、すいか、黄桃缶、冷凍みかんの予定です。

★行事は変更になる場合があります。変更の場合は学校からのおたより等でご確認ください。

★魚は骨が取り除ききれしていない場合があります。気をつけて、よくかんで食べましょう。