

いただきます 7月

2026年（令和8年）6月30日 澄川小学校 澄川西小学校 給食だより

三度の食事をしっかり食べて、睡眠を十分にとり、夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。

冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎは、おなかの調子をくずすなど体の不調につながる場合があります。冷たいものだけではなく、温かい飲み物やみそ汁、スープなどで水分やミネラルを補給して、夏バテを予防しましょう。



- ※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。
- ※牛乳（200ml）は毎食つきます。
- ※献立に使用している食材を記入しています。（冷凍食品等はアレルギー原因食材等を記載）
- ※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。
- ※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。
- ※清潔なエプロン、三角巾（帽子）、マスク、ランチマットを御用意ください。
- ☆記名をお願いします。
- ◎身支度（エプロン・三角巾・マスク）がないと盛り付けや配り係などは、できません。

月	火	水	木	金
<p>フードリサイクル</p> <p>札幌市では、ゴミの分別、資源化の取組を行っています。そのひとつとして2006年から『学校給食を作る途中で出る調理くずや残食などの生ゴミを堆肥化し、その堆肥を利用して作物を栽培し、その作物を学校給食の食材に使って子どもたちが食べる』という食物の循環「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に取り組んでいます。学校給食の調理くずや残食のリサイクルだけではなく、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。フードリサイクルの堆肥を使って札幌市内の畑で作った「レタス」を7月14日（火）の「焼豚チャーハン」で味わいます。</p>	<p>1 (ごはん)</p> <p>ごはん スンドゥブチゲ ひじき入り ぎょうざ ナムル</p> <p>牛乳★白飯★豆腐・豚肉・酒・生姜・にんにく・豆板醤・油・醤油・食塩・酒・みそ・ごま油・あさり・酒・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら★ひじき入りぎょうざ（冷凍食品 豚肉・鶏肉・ごま・小麦・大豆・ほたてエキス・カキエキス）・揚げ油★ほうれん草・もやし・人参・醤油・酢・きび砂糖・唐辛子・ごま油・白ごま</p>	<p>2 (パン)</p> <p>横割りバンズ コーンポタージュ ハンバーグ/ソース くだもの</p> <p>牛乳★パン(卵)★ホールコーン・クリームコーン・バラベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ/小麦粉・バター・油・牛乳/チーズ・豆乳・スキムミルク・白ワイン・食塩・胡椒・鶏がらスープ★レバー入りハンバーグ（冷凍食品 豚肉・牛肉）・揚げ油/ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・辛子★（予定 黄桃缶）</p>	<p>3 (ごはん)</p> <p>和風そぼろごはん みそ汁 さつまいもの 天ぷら</p> <p>牛乳★白飯/鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干し椎茸・ひじき・白ごま・生姜・油・ごぼう・人参・みそ・醤油・酒・きび砂糖・みりん・唐辛子★キャベツ・油揚げ・みそ★さつまいも・小麦粉・卵・食塩・揚げ油</p>	
<p>6 (めん)</p> <p>パスタ ミートソース にんじんと コーンのサラダ</p> <p>牛乳★ソフトパスタ/豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油/小麦粉・油・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・醤油・食塩・胡椒・オールスパイス・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ★ローズハム・人参・きゅうり・ホールコーン/醤油・酢・きび砂糖・油</p>	<p>7 (ごはん)</p> <p>ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス</p> <p>牛乳★胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩/バラベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・油・食塩・胡椒/ほうれん草・食塩・醤油★チキンナゲット2個（冷凍食品 鶏肉・小麦・大豆）・揚げ油★みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰</p>	<p>8 (ごはん)</p> <p>ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし</p> <p>牛乳★白飯★豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長ねぎ・干し椎茸・みそ・醤油・きび砂糖・酒・ごま油・豆板醤・でん粉★ひじき春巻 Fe（冷凍食品 豚肉・小麦・大豆・ごま）・揚げ油★小松菜・もやし・糸かつお/醤油</p>	<p>9 (パン)</p> <p>コッペパン ベーコンシチュー もやしの ごまサラダ くだもの</p> <p>牛乳★パン(卵)★バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参/小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★ほうれん草・もやし・人参・ホールコーン/醤油・きび砂糖・酢・みそ・酒・豆板醤・白すりごま★（予定 冷凍みかん）</p>	<p>10 (ごはん)</p> <p>カレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ</p> <p>牛乳★白飯/豚肉・赤ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油/小麦粉・油/カレー粉・カレールウ(小麦)・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ★バラベーコン・小松菜・もやし/醤油・酢・油・きび砂糖・白ごま</p>

<p>13 (めん) ピリカラ 冷やしラーメン きなこポテト くだもの</p> <p>牛乳★ソフトラーメン/ロースハム・人参・きゅうり・ホールコーン/ごま油・ラー油・白すりごま・醤油・きび砂糖・赤みそ・酒・玉ねぎ・生姜・にんにく・豆板醤・ウスターソース・酢★じゃがいも・揚げ油/きなこ・きび砂糖・食塩★(予定 すいか)</p>	<p>14 (ごはん) レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ くだもの</p> <p>牛乳★胚芽精米・大麦・醤油・酒・油/豚肉・油・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・みりん/人参・玉ねぎ・ホールコーン・干し椎茸・油・レタス・ごま油・醤油・食塩・胡椒★白花豆コロッケ(冷凍食品 白花豆・乳・小麦・大豆)・揚げ油★(予定 黄桃缶)</p>	<p>15 (ごはん) ごはん 豆腐の カレーソース ぎょうざ たたききゅうり</p> <p>牛乳★白飯★豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース・りんご・生姜・にんにく・油・小麦粉・油・カレー粉・ケチャップ・中濃ソース(りんご)・醤油・食塩・赤ワイン・鶏がらスープ★ぎょうざ(冷凍食品 小麦・大豆・豚肉・鶏肉)・揚げ油★きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま</p>	<p>16 (パン) 横割りパンズ ポテトスープ たらフライ/ソース ブルーベリーゼリー</p> <p>牛乳★パン(卵)★バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・醤油・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★釧路産たらフライ(冷凍食品 スケトウダラ・小麦・大豆)・揚げ油/ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・辛子★ブルーベリーゼリー(冷凍食品 ブルーベリー)</p>	<p>17 (ごはん) ごはん みそ汁 とり天/たれ 磯あえ</p> <p>牛乳★白飯★じゃがいも・玉ねぎ・カットわかめ・みそ★鶏肉・醤油・酒・生姜・にんにく・食塩・胡椒・卵・小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・揚げ油/醤油・きび砂糖・酒・みりん・でん粉★小松菜・もやし・もみのり/醤油</p>
<p>20 海の日 北海道を 食べよう! 北海道のおいしい 食べ物を味わいながら 学ぶ「北海道を食べよう」第2回目は、7月24日です。 砂川のご当地グルメ「ポークチャップ丼」を味わいます。</p>	<p>21 (ごはん) ひじきごはん みそ汁 メンチカツ</p> <p>牛乳★胚芽精米・大麦・酒・食塩/鶏肉・酒・油揚げ・しらたき・人参・ひじき・グリーンピース・油・醤油・きび砂糖・酒・みりん★高野豆腐・小松菜・みそ★道メンチカツ(冷凍食品 豚肉・小麦・大豆)・揚げ油</p>	<p>22 (ごはん) ごはん さつま汁 シュウマイ フリッター しょうがあげ</p> <p>牛乳★白飯★鶏肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・みそ・酒★ポークシュウマイ2個(冷凍食品 豚肉・牛肉・小麦・大豆)・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳・揚げ油★小松菜・もやし・生姜/醤油・酒</p>	<p>23 (パン) セルフドック (背割りコッパ+ウインナー) キャロット ポターージュ くだもの</p> <p>牛乳★パン(卵)/チキンウインナー(鶏肉・豚肉)・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・辛子★バラベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも/小麦粉・バター・牛乳/油・チーズ・豆乳・スキムミルク・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★(予定 パイン缶)</p>	<p>24 (ごはん) ★北海道を食べよう ポークチャップ丼 みそ汁 くだもの</p> <p>牛乳★白飯/豚肉・酒・醤油・でん粉・小麦粉・揚げ油/玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・油・ケチャップ・中濃ソース・醤油・きび砂糖・酒・豆板醤★大根・油揚げ・みそ★(予定 冷凍みかん)</p>

ちゅういほう
ゴックントラブル注意報!?
かわなに
のどが乾いたとき何を飲みますか?

あまのもの
甘い飲み物、

こんなところに

ようじん
ご用心!

お当たりがよくて
たくさん飲めるけど…



大事な食事が
食べられなくなる!



夏ばての原因にも
なってしまう!



かんが
考えよう!

のもののかた
飲み物、飲み方

もともと活発な運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。

スポーツドリンクは
上手に活用!



カフェイン注意!
エナジードリンク



飲み方や飲むものも
よく考えながら

