



# 給食だより

令和7年7月4日

太平中学校

上篠路中学校

気温の高い日が続いています。夏は細菌性の食中毒が多くなる時期です。食中毒を予防するには食中毒予防の3原則「菌をつけない」「菌を増やさない」「菌をやっつける」を守ることが大切です。手洗い、食品の保管、食品の中心部まで十分に加熱するなど、衛生管理に努めましょう。



## 夏の水分補給

### こまめに水分補給

暑い季節や運動をするときに汗をかくのは、汗が皮膚表面で蒸発して身体から気化熱を奪うことで、体温を下げるためです。体温調節に必要な水分を補給することが大切です。



朝起きたとき、食事中、登校前、勉強中、運動をする時、屋外での活動時、下校後、入浴前後、寝る前などに、こまめに水分補給をしましょう。

熱中症は、軽度なものから命の危険にかかわる状態までさまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給が欠かせません。

### 気を付けたいこと

炭酸飲料やジュースなどには約10%の糖分が入っています。500mlのペットボトルを飲むと、50gの糖分を摂取していることになります。

冷たい飲み物は、実際よりも甘さを感じにくいので、つい飲み過ぎてしまいがちです。

飲み過ぎには  
気を付けよう



### 食事からも水分補給

水分は、汁物をはじめ、ごはんやおかずにもふくまれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。水分だけでなく、汗とともに失われる、ビタミンやミネラルの補給もできるので、3度の食事をしっかり食べるようにしましょう。

栄養のバランスを整えるには、主食、主菜、副菜、汁物、飲み物などをそろえるようにします。夏が旬の野菜は、水分が多く、汗とともに失われるビタミンB群、ビタミンC、カリウムなどが含まれています。食卓に旬の野菜を取り入れることで、水分補給に役立てましょう。



## 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！応募した方全員に参加賞、入賞した方には表彰状と豪華副賞を贈呈します。

皆さんの素敵なお弁当をお待ちしています！



詳細については右記二次元  
バーコードよりご確認ください。



## レシピ大募集！



### 【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。

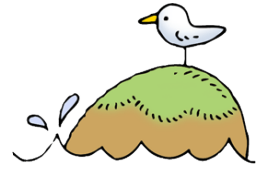
### 【募集期間】

令和7年6月19日(木)～9月8日(月)

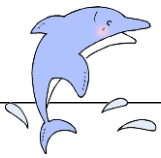
担当：ウェルネス推進部ウェルネス推進課  
食育・健康管理担当係



# 予定献立



太平洋

| 月<br>7/7                                                                                                                                          | 火<br>7/8                                                                                                                                              | 水<br>7/9                                                                                                                                      | 木<br>7/10                                                                                                                                           | 金<br>7/11                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ツイストパン<br>ポーククリームシチュー<br>星のコロッケ(Fe・Ca)<br>冷凍パン                                                                                                    | ごはん<br>豆腐とえびのチリソース煮<br>Feちゃんギョウザ<br>おひたし<br>精白米/豆腐、えび、小麦粉、<br>片栗粉、ケチャップ、醤油、中<br>濃ソース、豆板醤、片栗粉、<br>鶏がらスープ/ぎょうざ(小<br>麦、大豆、豚肉、ごま)/小松<br>菜、白菜、糸かつお、醤油      | 冷やしラーメン(海藻入り)<br>きなこポテト<br>メロン<br>ソフトラーメン、ハム、胡瓜、<br>人参、もやし、茎わかめ、刻<br>み昆布、醤油、砂糖、酢、ご<br>ま、ごま油、/フレンチポテト、<br>きなこ/メロン                              | 北区産フードリサイクル<br>レタス入り焼豚チャーハ<br>ン<br>いわしのカリカリフライ<br>ヨーグルト和え<br>胚芽精米、大麦、豚肉、玉葱、<br>人参、コーン、レタス、椎茸、<br>醤油、ごま油/いわし、米粉パ<br>ン粉/果物缶詰(みかん、パイ<br>ン、黄桃、洋梨)、ヨーグルト | スタミナ丼<br>味噌汁<br>ミニトマト<br>精白米、豚肉、メンマ、人参、<br>もやし、にら、醤油、りんご、<br>ウスターソース、豆板醤、片<br>栗粉、ごま、ごま油/厚揚げ、<br>小松菜、味噌/ミニトマト                                    |
| 7/14                                                                                                                                              | 7/15                                                                                                                                                  | 7/16                                                                                                                                          | 7/17                                                                                                                                                | 7/18                                                                                                                                            |
| 横割パンズ<br>イタリアンスープ<br>メンチカツバーガー<br>Feスライスチーズ<br>みかん<br>パン/ベーコン、じゃが芋、玉<br>葱、人参、マカロニ、醤油、鶏<br>がらスープ/メンチカツ(小<br>麦、大豆、豚肉)、ケチャッ<br>プ、ウスターソース/チーズ/<br>みかん | ピリカラチキン丼<br>味噌汁<br>たたききゅうり<br>ごはん、鶏肉、厚揚げ、小麦<br>粉、片栗粉、人参、玉葱、竹の<br>子、ピーマン、オイスターソー<br>ス、生姜、にんにく、豆板醤、<br>醤油/じゃが芋、わかめ、味噌<br>/きゅうり、醤油、ごま、ごま<br>油            | 北区産ズッキーニ入り<br>スパゲティミートソース<br>スパイシーポテト<br>スパゲティ、豚肉、大豆水<br>煮、小麦粉、ケチャップ、トマ<br>トピューレ、デミグラスソー<br>ス、ソース(中濃、ウスター)、<br>鶏がらスープ/フレンチポテ<br>ト、カレー粉、チリパウダー | わかめごはん<br>サバの香味焼き<br>しょうが和え<br>アイスクリーム<br>胚芽精米、大麦、炊き込みわ<br>かめ、ごま/さば、生姜、にん<br>にく、醤油/小松菜、白菜、生<br>姜、醤油/アイスクリーム(乳)                                      | ごはん<br>さつまい<br>国産大豆豆腐ハンバーグ/照焼ソース<br>ほうれん草とベーコンのサラダ<br>精白米/豚肉、さつまい、豆<br>腐、こんにゃく、味噌/豆腐ハ<br>ンバーグ(小麦、大豆、鶏<br>肉)、醤油、片栗粉/ベー<br>コン、ほうれん草、もやし、醬<br>油、ごま |
| 7/21                                                                                                                                              | 7/22                                                                                                                                                  | 7/23                                                                                                                                          | 7/24                                                                                                                                                | 7/25                                                                                                                                            |
| 海の日<br>                                                        | ごはん<br>チリコンカン<br>白身魚フライ<br>冷凍パン<br>精白米/豚肉、いんげん豆、<br>ケチャップ、トマトピューレ、<br>デミグラスソース、ソース(ウ<br>スター、中濃)、醤油、チリパ<br>ウダー、パプリカ、鶏がら<br>スープ/白身魚フライ(ホキ、<br>小麦、大豆)/パン | 冷やしきつねうどん<br>ごまポテト<br>すいか<br>ソフトめん、油揚げ、ほうれ<br>ん草、長葱、干椎茸、醤油、砂<br>糖、本みりん、酢、一味唐辛<br>子/フレンチポテト、ごま/す<br>いか                                         | ほうれん草ピラフ<br>ちくわチーズつめ揚げ<br>黄桃缶<br>胚芽精米、大麦、バター、<br>ベーコン、ほうれん草、人参、<br>玉葱、コーン、醤油/ちくわ、<br>チーズ、小麦粉、鶏卵/黄桃<br>缶                                             | ビビンパ<br>ワカメスープ<br>国産温州みかんゼリー-FeCa<br>精白米、豚肉、焼豆腐、メン<br>マ、ほうれん草、もやし、人<br>参、醤油、豆板醤、ごま、ごま<br>油/わかめ、豆腐、干椎茸、ご<br>ま、ごま油/カップゼリー                         |

☆牛乳(200cc)は、毎日付きます。  
 ☆献立や使用する食材は、都合により変更する場合があります。  
 ☆魚の内臓、あさり、わかめ、しらす、のりや昆布などの海産物には  
 小さなエビやカニが混ざっている場合があります。  
 ☆献立の下段には使用する主な食材を載せています。  
 (/は献立の区切りです。記載していない食品もあります。)

北区産野菜を  
使用します！

7月16日も北区産野菜  
ズッキーニを使用します。



## さっぽろ学校給食 フードリサイクル



7月10日

北区産フードリサイクルレタス入り焼豚チャーハン  
 札幌市では、食育や環境教育を推進する事業のひとつとして「さっぽろ学校給食フードリサイクル」の取組を行っています。給食を調理する時にでる野菜くずや残食などを堆肥(たいひ)に加工し、その堆肥を札幌市内・近郊の農地で使用し、育てた野菜を再び給食の食材として使用します。