7月 給食だより

家庭数配付
令和７年７月４日
札幌市立手稲中学校
札幌市立稲積中学校

７月は、太陽の光をたっぷり浴びた**夏野菜**がたくさん登場します。暑いときこそ、**主食(ご飯・パン・めん等)・主菜(魚・肉・大豆製品・卵等)・副菜(野菜・きのこ類・海藻類等)が揃った食事**をして夏バテを防ぎ、熱中症対策も意識して生活しましょう。

自己管理をして熱中症を防いでいこう！

朝食をとろう！

朝食欠食やバランスの偏り、食事が少量だったり、**胃の中に**食べ物が**残っていなかった**りすると、**水**を飲むだけでは**対処できず、熱中症**のリスクが**高くなります。**

朝食をとることで、**水を飲む**だけでも汗で失った**水分と塩分を補給**できます。また、**糖質(ご飯などの炭水化物に豊富)**が残っていれば**エネルギー源**にもなります！

水分・電解質補給！（運動Ver）

汗をかくと**水とともに**ナトリウムや塩素、カリウムやカルシウムなどの**電解質（ミネラル）が失われます**。**熱中症予防**のための電解質補給については、塩分濃度が0.1％～0.2％の**スポーツドリンク飲料**が推奨されています。また、スポーツドリンクは４～８％の**糖質**を含んでいるので**体内への吸収が高まり**、エネルギー源の回復も期待できます。

※理論と実践 スポーツ栄養学
著：鈴木志保子　参照

スポーツドリンクを作ってみよう！

レモンベース

【砂糖】大さじ3～4
【塩】(2g) 小さじ1/3
【レモン汁】大さじ2

麦茶ベース

【砂糖】大さじ3～4
【塩】(2g) 小さじ1/3

札幌市学校給食フードリサイクル

札幌市では「学校給食フードリサイクル」に取り組んでいます。給食を作る際に出た**野菜くず**や**食べ残し**を**堆肥化**し、その**堆肥を使って栽培**した野菜を**給食に使用**しています。この取組は、**環境への配慮**だけではなく**「食の大切さ」**について考えることにもつながります。動植物の**命をいただいている**ことや、おいしい作物や料理を一生懸命**作ってくれる方々に感謝**し、できるだけ**残さずに毎日の食事をとって**もらえたらうれしいです。**7月9日(水)**には、**フードリサイクル**で栽培された新鮮な**レタスを**使って**「レタス入り焼豚チャーハン」**を提供する予定です。お楽しみに！

札幌市学校教育のキャラクター「ちっきゅん」

※食べ残しの量が多いと、堆肥化するための金額も高くなってしまいます。

7月 よていこんだて

牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
7日	8日	9日	10日	11日
札幌産小松菜使用		フードリサイクル	札幌産小松菜使用	
スタミナ丼 みそ汁（小松菜・厚揚げ） パイン缶	ズッキーニ入りミートパスタ スパイシーポテト 黄桃缶	**レタス**入り焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え	ご飯 豆腐とえびのチリソース煮 鉄ちゃんぎょうざ(2個) おひたし（小松菜・白菜）	チーズメンチカツバーガー （横割りバンズ+メンチカツ+スライスチーズ） イタリアンスープ 洋なし缶
白飯/ 豚肉 メンマ 人参 もやし にら 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 片栗粉 ごま / 小松菜 厚揚げ 昆布 削り節/ パイン缶	ソフトパスタ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく ズッキーニ トマト缶 / フレンチポテト パセリ / 黄桃缶	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ **フードリサイクルレタス** コーン 椎茸 ごま油/ 星のコロッケ/缶詰 (みかん パイン 黄桃 梨) ヨーグルト	白飯 / 豆腐 えび 片栗粉 人参 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 グリンピース 生姜 にんにく / 鉄ちゃんぎょうざ/ 小松菜 白菜 糸かつお	横割りバンズ メンチカツ スライスチーズ ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン マカロニ / 洋なし缶
14日	15日	16日	17日	18日
9組 給食なし				
札幌産小松菜使用 ご飯 しょう油けんちん汁 さばのカレー揚げ しょうが和え(小松菜・もやし)	冷やしきつねうどん ごまポテト すいか	たきこみいなり 北海道産ブリカツ からし和え （ほうれん草・もやし・ハム）	カレーライス コールスローサラダ	背割りコッペ チリコンカン 白身魚フライ(ホキ) 黄桃缶
白飯 /鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ /さば 生姜 小麦粉 片栗粉 / 小松菜 もやし 生姜	ソフトめん 油揚げ 椎茸 ほうれん草 長ねぎ / フレンチポテト ごま / すいか	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 椎茸 ひじき ごま 焼きのり/ 北海道産ブリカツ/ ほうれん草 もやし ハム	白飯 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 / キャベツ 人参 コーン	背割りコッペ/ 豚肉 いんげん豆 人参 玉ねぎ パセリ 小麦粉 トマトピューレ 鶏ガラスープ/ 白身魚フライ（ホキ）/ 黄桃缶
21日	22日	23日	24日	25日
	冷やしラーメン(海藻入り) きなこポテト ヨーグルト	ほうれん草ピラフ ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス	ピリカラチキン丼 みそ汁(じゃがいも・わかめ) ミニトマト(2個)	
	ソフトラーメン ハム もやし 人参 きゅうり ごま ごま油 茎わかめ 刻み昆布 / フレンチポテト きなこ/ ヨーグルト	胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草/ ちくわ チーズ 小麦粉 卵 / 缶詰 （みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん）	白飯 鶏肉 生姜 厚揚げ 小麦粉 片栗粉 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン にんにく オイスターソース / じゃが芋 わかめ 長ねぎ / ミニトマト	

これからの季節…
水分補給は、早めに！こまめに！

厳しい暑さを迎えるこれからの時期、**「喉が渇いた」**と感じたときには、**すでに脱水症状が始まっています**。そうなる前に、**こまめに水分補給をする習慣を**つけましょう。

◎朝起きたらまず！
◎外出する前に！
◎お風呂の前後に！
◎夜寝る前にも！

○献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、御了承ください。
○ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
○あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。

◆献立表には主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方は学校まで御連絡ください。

※連続して5日以上学校をお休みする場合、給食を停止することが可能ですので、何かありましたら学校へご相談ください。