

給食だより

令和8年(2026年)7月3日
札幌市立常盤中学校

どんどん日差しが強くなってきました。いよいよ夏本番、水分補給はこまめに行うようにし、3度の食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくっていただきたいと思います。給食では、冷やしラーメンや冷凍みかん等、夏限定のメニューも登場してきています。



毎日の

食事と水分で熱中症を防ごう

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとすることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB1は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。

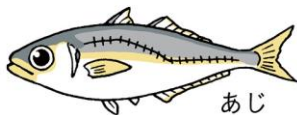


©少年写真新聞社2026

熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質

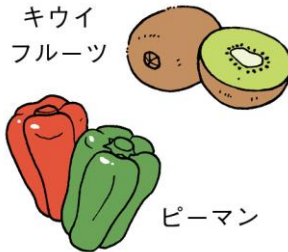
とり肉(むね)



あじ

ビタミンC

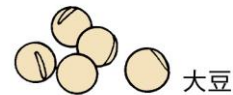
キウイ
フルーツ



ピーマン

ビタミンB₁

豚肉



大豆

朝食をしっかりと食べて水分補給!

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。

特に、朝食に汁物を1品追加することで、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。

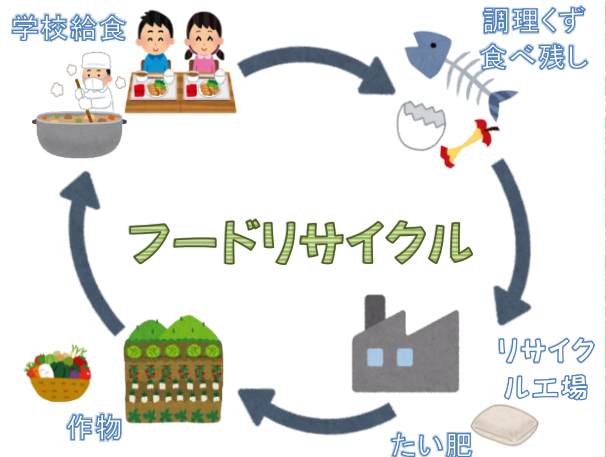
この時期はいつもの朝食に「+(プラス)1品!」を心掛け、夏バテ知らずの体を目指しましょう!



さっぽろ学校給食 フードリサイクル



「さっぽろ学校給食フードリサイクル」は、学校給食の調理くずや食べ残しなどの生ごみをたい肥化し、そのたい肥を利用して育てた作物を給食の食材にする取組です。この取組で作られた「レタス」を、7月6日(月)に「レタス入り焼豚チャーハン」で使用する予定です。



7月の予定献立

▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。
 ▲献立には、200mLの牛乳がつきます。
 ▲天候などの都合により、食材(特に果物など)が変更になる場合があります。
 ▲揚げ油・料理用の植物油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
 ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性あります。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
レタス入り 焼豚チャーハン ちくわチーズつま揚げ フルーツミックス	ご飯 豆腐のオイスター ソース煮 Feちゃんギョウザ おひたし	横割パンズ イタリアンスープ メンチカツ スライスチーズ パイン缶詰	ご飯 豚汁 白身魚フライ しょうが和え	ミートとズッキーニの パスタ 青のりポテト ヨーグルト
米, おおむぎ, 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, 干しいたけ, レタス/白ちくわ, チーズ, 全卵/みかん缶詰, パイン缶詰, 黄桃缶詰, なし缶詰, なつみかん缶詰/	白飯/豆腐, 豚肉, ピーマン, 玉ねぎ, 長ねぎ, にんにく, たけのこ, しょうが, にんにく/豚肉, キャベツ, 玉ねぎ, 葉ねぎ, にら, にんにく, しょうが, にんじん, しいたけ/こまつな, はくさい, 糸かつお/	横割パンズ, 卵, スキムミルク/ベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, ホールコーン, パセリ, マカロニ/豚肉, 玉ねぎ/スライスチーズ/パイン缶詰/	白飯/豚肉, 豆腐, じゃがいも, 板こんにゃく, にんじん, だいこん, 玉ねぎ, ごぼう, 長ねぎ, しょうが/ホキ/こまつな, もやし, しょうが/	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, ズッキーニ, トマト缶詰/じゃがいも, 青のり/ヨーグルト/
13日	14日	15日	16日	17日
わかめごはん さつま汁 大豆豆腐ハンバーグ (照り焼きソース) ミニトマト	カレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ	コッペパン ベーコンシチュー 白花豆コロッケ あさりのスパゲティ サラダ	スタミナ丼 チンゲン菜のスープ パイン缶詰	冷やしラーメン かぼちゃチーズフライ すいか
米, おおむぎ, 炊き込みわかめ, 白ごま/豚肉, さつまいも, 豆腐, 板こんにゃく, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, しょうが/豆腐, 鶏肉, 玉ねぎ/ミニトマト/	白飯, 鶏肉, 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, グリンピース/ベーコン, こまつな, もやし, 白ごま/	コッペパン, 卵, スキムミルク/ベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, バター, 牛乳, 豆乳, チーズ, スキムミルク/白花豆, じゃがいも, バター/あさり, しょうが, スパゲティ, きゅうり, にんじん, 白ごま/	白飯, 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, 白ごま/ベーコン, チンゲンツァイ, 緑豆はるさめ, ホールコーン/パイン缶詰/	ソフトラーメン, ハム, もやし, きゅうり, ホールコーン, にんじん, 白ごま/かぼちゃ, チーズ, 牛乳, マーガリン/すいか/
20日	21日	22日	23日	24日
海の日 	ご飯 豆腐のカレーソース 揚げポークシュウマイ たたききゅうり	背割コッペパン コーンクリームスープ セルブドック (フランク) 冷凍みかん	和風そばろごはん 味噌汁 星のコロッケ	冷やしきつねうどん 十勝大豆コロッケ 黄桃缶 終業式
	白飯/豆腐, 豚肉, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, しょうが, にんにく, グリンピース, りんご/玉ねぎ, 豚肉, 牛肉/きゅうり, 白ごま/	背割コッペパン, 卵, スキムミルク/ホールコーン, クリームコーン, ベーコン, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, バター, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ/豚肉/冷凍みかん/	白飯, 鶏肉, 焼き豆腐, 切り干し大根, 干しいたけ, 白ごま, しょうが, ごぼう, にんじん, 油揚げ, ひじき/厚揚げ, こまつな/じゃがいも, 玉ねぎ, 鶏肉, 豚肉/	ソフトめん, 油揚げ, 干しいたけ, ほうれんそう, 長ねぎ/じゃがいも, 大豆, 玉ねぎ, カレー粉/黄桃缶詰/

札幌市お弁当レシピコンテスト レシピ大募集！

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が贈呈されます。
 皆さんのとっておきのお弁当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

※一人1つのお弁当を応募して下さい。

【募集期間】

令和8年6月19日(金)～9月7日(月)



令和7年度 札幌市長賞
 思春期の肌悩みに「腸活弁当」

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。



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