



7月号

令和7年度(2025年度)
札幌市立稲陵中学校



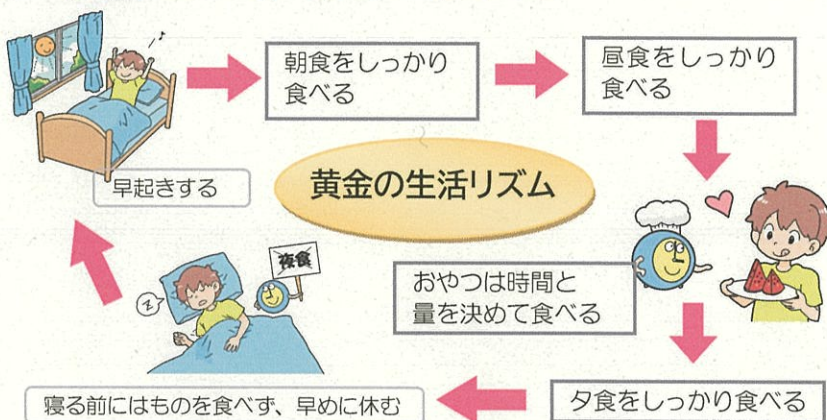
今年は6月から真夏日になるなど、例年よりも気温が高い傾向にあるようです。すでに中体連の大会も始まり、本格的な活動で体を動かすことも多くなってきています。

水分を積極的にとるように心掛けるとともに、栄養・運動・休養をしっかりと、暑さに負けない元気な体で夏本番を迎えましょう。また、食中毒警報もすでに数度発令されています。食中毒予防のためにも手洗いをしっかり行い、食品の取扱いにも十分注意するようにしましょう。

夏を健康に過ごすために

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる!

早寝・早起きを心がけて規則正しい生活を送ることが大切。朝昼夕の3食をしっかりと食べることでよりよい生活リズムを作ることができます。休みの日のおやつとり方にも気をつけるようにしましょう。



こまめな水分補給で熱中症を防ぐ!

「のどが渇く前に水分補給することが大切」

汗をたくさんかく夏は、のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給することが大切です。日ごろから糖分やカフェインを含まない水や麦茶で、こまめに水分を補給しましょう。

また、運動などで一度にたくさん汗をかけた時には、汗とともに塩分もたくさん失われてしまいます。市販の経口補水液やスポーツドリンクを上手に利用したり、0.1~0.2%程度の食塩と4~8%の糖質(水1Lに食塩1~2g、砂糖40~80g)で水分補給用ドリンクを作り置きし、利用するのもいいでしょう。

また、ごはんや汁物などの食事からの水分補給や、夏が旬の野菜や果物などからの水分・ミネラル補給をすることも大切です。食事の内容を考えて食べるようにしてみましょう。

ふだんは



水や麦茶

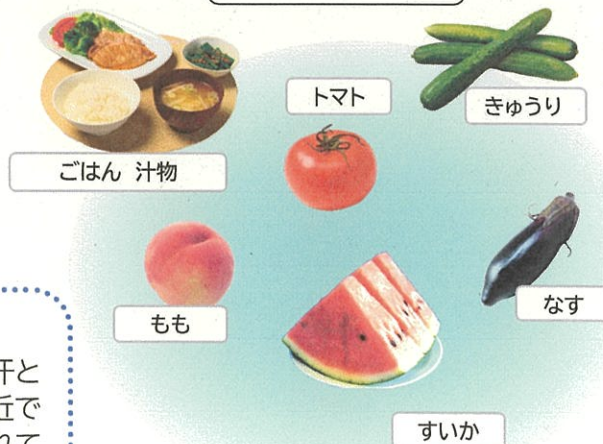
汗をたくさんかいた時は

経口補水液



スポーツドリンク

食べ物からも



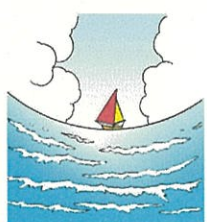
《スポーツドリンクの飲み方》

もともとスポーツドリンクは、激しい運動をした時などに、汗として失われた水分やミネラルを補給するためのものです。最近では甘みの少ないものもありますが、5%くらいの糖分は含まれているものが多いので、飲みすぎには注意が必要です。



7月 予定献立



月	火	水	木	金
・牛乳は毎日つきます。 ・果物は予定です。入荷状況などで、野菜・果物など変更になる場合があることをご承知おください。 ・給食についてご不明な点などありましたら、稲陵中学校 栄養教諭までご連絡ください。 	1735kcal ●シーフードカレーピラフ ●かぼちゃコロッケ ●小松菜とコーンサラダ ●胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、えび、あさり、いか、人参、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース ●かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉葱、脱脂粉乳、米粉、小麦粉、菜種油 ●ロースハム、小松菜、とうもろこし、ごま、醤油	2817kcal ●ご飯 ●豆腐のトロトロ煮 ●揚げえびシュウマイ ●もやしのごまサラダ ●白飯 ●豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、醤油、でん粉、鶏がらスープ ●えび、玉葱、たい、パン粉、チキンスープ、魚介エキス、醤油、小麦粉、加工でん粉、菜種油 ●もやし、ほうれん草、人参、醤油、味噌、豆板醤、ごま	3732kcal ●角食 ●みだくさんズープ ●はんぺんのチーズフライ ●チョコクリーム ●角食 ●豚肉、人参、レタス、もやし、たけのこ、ほうれん草、干しいたけ、醤油、鶏がらスープ、豚骨スープ ●はんぺん、小麦粉、卵、粉チーズ、パン粉、菜種油 ●豆乳、チョコレート、ココア、コーンスターチ	4793kcal ●カオ・ラートナー・ガイ ●チンゲン菜スープ ●パイン缶 ●白飯、鶏肉、醤油、小麦粉、でん粉、菜種油、玉葱、ピーマン、小ねぎ、ナンブラー、オイスターソース、コーンスターチ、鶏がらスープ ●ベーコン、チンゲン菜、春雨、とうもろこし、醤油、鶏がらスープ ●パイン缶
	7731kcal ●冷やしきつねうどん ●ごまポテト ●果物(すいか) ●ソフトめん、油揚げ、干しいたけ、醤油、ほうれん草、長ねぎ ●フレンチポテト、菜種油、ごま ●すいか	8774kcal ●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 ●胚芽精米、大麦、豚肉、レタス、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、人参、玉葱、とうもろこし、干しいたけ、ごま油 ●じゃがいも、玉葱、鶏肉、豚肉、乾燥マッシュポテト、パン粉、小麦粉、でん粉、菜種油 ●みかん缶、パイン缶、桃缶、梨缶、ヨーグルト	9764kcal ●ピリカラチキン丼 ●じゃがいもの味噌汁 ●ミニトマト ●白飯、鶏肉、生姜、醤油、小麦粉、でん粉、菜種油、厚揚げ、人参、たけのこ、玉葱、ピーマン、オイスターソース、豆板醤、にんにく ●じゃが芋、わかめ、長ねぎ、味噌 ●ミニトマト	10747kcal ●背割コッペパン ●チリコンカン ●白身魚フライ ●黄桃缶 ●背割コッペパン ●豚肉、いんげん豆、玉葱、人参、乾燥パセリ、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ ●ほき、パン粉、小麦粉、でん粉、菜種油 ●黄桃缶
14869kcal ●ミートロズッキーニの Pasta ●スパイシーポテト ●ヨーグルト ●ソフトパスタ、豚肉、玉葱、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、ズッキーニ、菜種油、小麦粉、ケチャップ、ホールトマト、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ ●フレンチポテト、菜種油 ●ヨーグルト	15779kcal ●たきこみいなり ●ぶりカツ ●からし和え ●胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、干しいたけ、ひじき、醤油、ごま、焼きのり ●ぶり、パン粉、小麦粉、でん粉、菜種油 ●ロースハム、ほうれん草、もやし、醤油	16744kcal ●スタミナ丼 ●厚揚げの味噌汁 ●パイン缶 ●白飯、豚肉、メンマ、人参、もやし、にら、醤油、玉葱、りんご、ウスターソース、生姜、にんにく、豆板醤、でん粉、ごま、ごま油 ●厚揚げ、小松菜、味噌 ●パイン缶	17784kcal ●ツイストパン ●チキングラタン ●ほうれん草とコーンサラダ ●洋梨缶 ●ツイストパン ●鶏肉、玉葱、マカロニ、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ、乾燥パセリ ●ロースハム、ほうれん草、とうもろこし、ごま、醤油 ●梨缶	18763kcal ●ご飯 ●けんちん汁 ●さばのカレー揚げ ●生姜和え ●白飯 ●鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、醤油 ●さば、醤油、生姜、小麦粉、でん粉、菜種油 ●小松菜、もやし、生姜、醤油
21 海の日 	22750kcal ●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 ●胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉葱、ほうれん草、とうもろこし、醤油 ●ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、菜種油 ●みかん缶、パイン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶	23788kcal ●チキンカレーライス ●コールスローサラダ ●白飯、鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレーパウダー、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ ●きゃべつ、人参、とうもろこし	24756kcal ●横割バンズパン ●イタリアンスープ ●メンチカツバーガー ●チーズ ●果物(プラム) ●横割バンズパン ●ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、とうもろこし、マカロニ、乾燥パセリ、醤油、鶏がらスープ ●豚肉、パン粉、玉葱、小麦粉、でん粉、菜種油 ●スライスチーズ ●プラム	25 1学期終業式 

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」とは、児童生徒の食育・環境教育推進のために行っている事業です。市内の学校給食を作る時に出る野菜くずや教室から出た給食の残りは、生ゴミリサイクルセンターに運ばれ、微生物の働きによって時間をかけて堆肥が作られます。

その堆肥を農家で利用して札幌産レタスやとうもろこし、玉ねぎが栽培され、学校給食の食材になるという、食物リサイクルセンターの循環が行われています。これがリサイクルの流れです。

札幌市が取組んでいる学校給食フードリサイクルでは次のようなことが期待できます。

- 食べ物のおむだを減らし、ゴミも減らすことができる。
- 地域で作られる作物を、そこに住む人たちが消費する「地産地消」になる。

8日(火)はフードリサイクル札幌産レタスです。

