

給食だより

7月号

令和8年度(2026年度)
札幌市立稲陵中学校



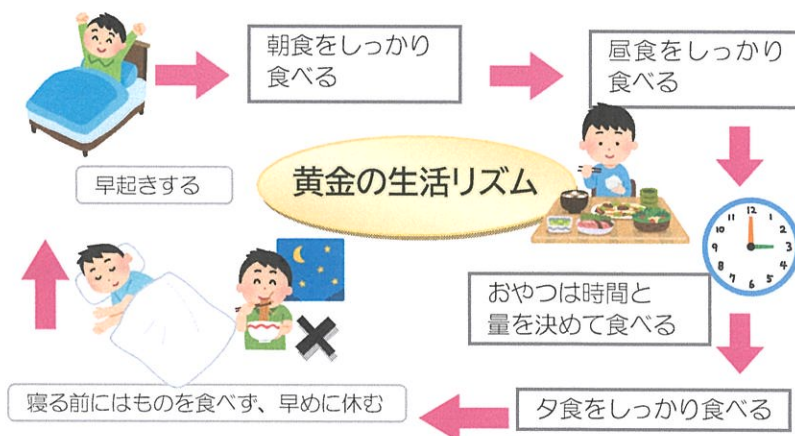
今年の夏も暑くなるとの予想も出されています。すでに中体連の大会も始まり、本格的な活動で体を動かすことも多くなってきています。

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。休みの日のおやつのとりに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、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



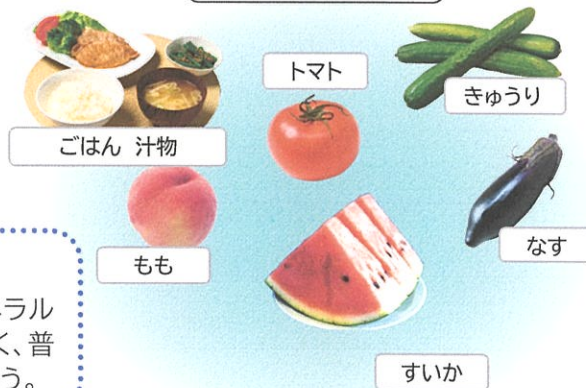
水や麦茶

汗をたくさんかいた時は



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》

もともと激しい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の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。

甘い飲み物 こんなところにご用心!



口当たりがよくたくさん飲めるけど、糖分が多いので太りすぎの原因に。



糖分が吸収され、おなかが空かず、大事な食事がとれなくなる。



血液中の糖分が急に上下を繰り返して、夏バテの原因に。



7月 予定献立



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|--|--|
| <p>・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きください。 ・衛生管理に関わり、特に高温多湿の時期は一段と格別な対応が必要となることから、7月最終週はサラダなどの和え物は実施せず、冷凍食品を多く使用するなど、「猛暑に係る献立」の実施としています。 ・記載している食材のほかに調味料等を使用しています。 ・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。</p>  | | <p>1 766kcal</p> <p>●小松菜ピラフ ●ほっけごまフライ ●フルーツカクテル</p> <p>●胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、小松菜、人参、玉葱、にんにく、とうもろこし、醤油 ●ほっけ、小麦粉、卵、パン粉、ごま、菜種油 ●みかん缶、パン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶、りんごジュース</p> | <p>2 869kcal</p> <p>●ご飯 ●マーボー豆腐 ●ひじき春巻き ●ナムル</p> <p>●白飯 ●豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干しいたけ、味噌、醤油、オイスターソース、ごま油、豆板醤、でん粉 ●豚肉・たけのこ・人参・ひじき・醤油・でん粉・オイスターソース・小麦粉、菜種油 ●ロースハム、小松菜、もやし、人参、醤油、ごま、ごま油、豆板醤</p> | <p>3 840kcal</p> <p>●ロールパン ●あさりチャウダー ●フライドチキン ●コールスローサラダ</p> <p>●ロールパン ●あさり、ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、乾燥パセリ、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 ●鶏肉、にんにく、牛乳、小麦粉、でん粉、菜種油 ●きゃべつ、人参、とうもろこし</p> |
| | <p>6 820kcal</p> <p>●ご飯 ●豆腐のカレーソース ●揚げシュウマイ ●たたききゅうり</p> <p>●白飯 ●豆腐、豚肉、玉葱、人参、セロリ、生姜、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉、カレーウ、醤油、ケチャップ、ウスターソース、鶏がらスープ ●玉葱・豚肉・牛肉・でん粉・醤油・小麦粉、菜種油 ●きゅうり、醤油、ごま、ごま油</p> | <p>7 852kcal</p> <p>●ミートとズッキーニの Pasta ●青のりポテト ●ヨーグルト</p> <p>●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、青のり ●ヨーグルト</p> | <p>8 709kcal</p> <p>●たきこみいなり ●豆腐ハンバーグ(照焼ソース) ●からし和え</p> <p>●胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、干しいたけ、ひじき、醤油、ごま、のり ●豆腐・鶏肉・玉葱・パン粉・醤油、菜種油、でん粉 ●ロースハム、ほうれん草、もやし、醤油</p> | <p>9 746kcal</p> <p>●スタミナ丼 ★チンゲン菜スープ ●パン缶</p> <p>●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 ●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 ●パン缶</p> |
| <p>13 786kcal</p> <p>●チキンカレーライス ●小松菜とベーコンサラダ</p> <p>●白飯、鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、セロリ、生姜、にんにく、りんご、グリーンピース、小麦粉、カレーウ、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ ●ベーコン、小松菜、もやし、醤油、ごま</p> | <p>14 724kcal</p> <p>●冷やしラーメン ●おさつフリッター ●果物(すいか)</p> <p>●ソフトラーメン、ロースハム、もやし、きゅうり、人参、ごま、ごま油、醤油 ●さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ごま、菜種油 ●すいか</p> | <p>15 792kcal</p> <p>★レタス入り焼豚チャーハン ●ちくわチーズつめ揚げ ●フルーツミックス</p> <p>●胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、レタス、人参、玉葱、とうもろこし、干しいたけ、ごま油 ●ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、菜種油 ●みかん缶、パン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶</p> | <p>16 756kcal</p> <p>●ご飯 ●豚汁 ●白身魚フライ ●しょうが和え</p> <p>●白飯 ●豚肉、豆腐、じゃが芋、人参、玉葱、こんにゃく、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜、味噌 ●白身魚(ホキ)・小麦粉・パン粉・でん粉、菜種油 ●小松菜、もやし、生姜、醤油</p> | <p>17 744kcal</p> <p>●横割りパンズパン ●イタリアンスープ ●メンチカツバーガー ●チーズ ●ミニトマト</p> <p>●横割りパンズパン ●ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、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・玉葱、小麦粉・パン粉・でん粉、菜種油、ケチャップ、ウスターソース ●チーズ ●ミニトマト</p> |
| <p>21</p> <p>海の日</p>  | <p>21 734kcal</p> <p>●冷やしきつねうどん ●白花豆コロッケ ●果物(冷凍みかん)</p> <p>●ソフトめん、油揚げ、干しいたけ、醤油、ほうれん草、長ねぎ ●白花豆・マッシュポテト・バター・パン粉・でん粉、菜種油 ●冷凍みかん</p> | <p>22 728kcal</p> <p>●コーンピラフ ●かぼちゃチーズフライ ●黄桃缶</p> <p>●胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、玉葱、人参、とうもろこし、マッシュルーム、乾燥パセリ ●かぼちゃ・チーズ・パン粉・牛乳・マーガリン・小麦粉・でん粉、菜種油 ●黄桃缶</p> | <p>23 830kcal</p> <p>●和風そぼろごはん ●厚揚げの味噌汁 ●にしんフライ</p> <p>●白飯、鶏肉、焼豆腐、切干大根、干しいたけ、ごま、生姜、ごぼう、人参、味噌、醤油、油揚げ、ひじき ●厚揚げ、小松菜、味噌 ●にしん・小麦粉・パン粉・コーンスターチ、菜種油</p> | <p>24</p> <p>1学期終業式</p>  |

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チンゲン菜、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。

9日のチンゲン菜、15日のレタスは 札幌産フードリサイクル作物です

