

# 給食だより



令和8年(2026年)6月30日  
札幌市立月寒中学校

気温の高い日も増え、本格的な夏がやってきました。トマトやきゅうり、ピーマンなど、太陽の恵みをたっぷり浴びたみずみずしい夏野菜が美味しい季節です。暑い夏を元気に過ごすために、旬の地産物を取り入れた規則正しい食生活とこまめな水分補給を心掛けましょう。



## みんなで「ベジモーニング」!

「ベジモーニング」は、野菜を表す英語「vegetable(ベジタブル)」と朝を表す英語「morning(モーニング)」を合わせた言葉です。豊平区では「朝食を食べよう」と「野菜の食べる量を増やそう」という取組として、「とよひらベジモーニング」を推進しています。

### ➤ 1日の目標に野菜料理「小鉢1皿分」足りていません!

- ・中学生以上の目標量: 1日350g以上(野菜料理5皿分)
  - ・札幌市民の平均: 約280g(令和4年札幌市健康・栄養調査より)
  - ・昼食や夕食だけで5皿分食べるのは、大変です。
- 朝食に野菜料理を1皿分(約70g)プラスすることで、無理なく目標を達成できます。



### ➤ 野菜と朝食がもたらす嬉しい効果

- ・体の調子を整える  
体内で作ることができないビタミンやミネラル、腸の働きを良くする食物繊維を補給できます。
- ・体と脳のスイッチを入れる  
朝食を食べることでエネルギーが補給され、睡眠中に下がっていた体温や脈拍が上がって体がシャキッと動きます。
- ・生活リズムを整える  
便秘予防や良質な睡眠にもつながります。



### ➤ 朝食をしっかりと食べるための工夫

- 「朝は食欲が出ない」「時間がない」という人は生活習慣を見直してみましょう。
- ・早寝早起きを心がける
  - ・夕食の時間を調整する
  - ・前日のうちに準備しておく



## 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を贈呈します。

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  
※1人1つのお弁当を応募してください。

### 【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

月	火	水	木	金
 <b>7</b> <b>予定献立</b>		1日 <b>ご飯</b> <b>マーボー豆腐</b> <b>ひじき春巻き</b> <b>ナムル</b>	2日 <b>冷麦</b> <b>とり天</b> <b>黄桃缶</b>	3日 <b>レタス入り焼豚チャーハン</b> <b>かぼちゃコロック</b> <b>洋梨缶</b> 
		豆腐、豚ひき肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干し椎茸、片栗粉/筍、人参、豚肉、ひじき、片栗粉/ハム、小松菜、もやし、人参、ごま	冷麦、油揚げ、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ/鶏肉、生姜、にんにく、卵、小麦粉、片栗粉/黄桃缶	胚芽米、大麦、豚肉、レタス、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、干し椎茸/かぼちゃ、パン粉、じゃがいも、玉ねぎ、スキムミルク、米粉、小麦粉/洋梨缶
6日 <b>ご飯</b> <b>豆腐のカレーソース</b> <b>揚げポークシュウマイ</b> <b>たたききゅうり</b>	7日 <b>コッペパン</b> <b>ベーコンシチュー</b> <b>白花豆コロック</b> <b>あさりのスパゲティサラダ</b>	8日 <b>スタミナ丼</b> <b>チンゲン菜のスープ</b> <b>パイン缶</b> 	9日 <b>冷やしラーメン</b> <b>シナモンポテト</b> <b>冷凍みかん</b> 	10日 <b>コーンピラフ</b> <b>ちくわのチーズつめ揚げ</b> <b>黄桃缶</b>
豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉、カレーパウダー/玉ねぎ、豚肉、牛肉、片栗粉、大豆たん白、小麦粉/きゅうり、ごま	ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、小麦粉、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、パン粉、片栗粉、大豆たん白/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、人参、ごま	精白米、豚肉、白滝、メンマ、人参、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、ごま/ベーコン、チンゲンサイ、春雨、コーン/パイン缶	ラーメン、ハム、もやし、きゅうり、人参、ごま/さつまいも/みかん	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、コーン/ちくわ、チーズ、小麦粉、卵/黄桃缶
13日 <b>カレーライス</b> <b>小松菜とベーコンのサラダ</b>	14日 <b>メンチカツバーガー</b> <b>イタリアンスープ</b> <b>洋梨缶</b>	15日 <b>ご飯</b> <b>豚汁</b> <b>ホキフライ</b> <b>磯和え</b>	16日 <b>冷やしきつねうどん</b> <b>スパイシーポテト</b> <b>すいか</b> 	17日 <b>シーフードピラフ</b> <b>星のコロック</b> <b>フルーツミックス</b>
精白米、鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、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/ベーコン、小松菜、もやし、ごま	横割りパンズ、メンチカツ(豚ひき肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆たん白)、スライスチーズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、マカロニ/洋梨缶	豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜/ホキ(白身魚)、パン粉、小麦粉、片栗粉/ほうれん草、もやし、のり	うどん、油揚げ、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ/じゃがいも/すいか	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、えび、あさり、いか、玉ねぎ、人参/じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、パン粉、小麦粉、片栗粉、水あめ/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶
20日 	21日 <b>セルフドック</b> <b>コーンクリームスープ</b> <b>パイン缶</b>	22日 <b>わかめご飯</b> <b>さつま汁</b> <b>国産大豆豆腐ハンバーグ</b>	23日 <b>ミートとスッキーニの Pasta</b> <b>フレンチポテト</b> <b>ヨーグルト</b> 	24日 
	背割りコッペ、ポークウィンナー(豚肉、水あめ)/コーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/パイン缶	胚芽米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜/豆腐、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、小麦たん白、片栗粉	Pasta、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、スッキーニ、小麦粉、トマト缶/じゃがいも/ヨーグルト	

- ・牛乳(200ml)は毎日つきます。
- ・給食で使用する主な食材を載せています。調味料や香辛料は記載しておりません。( / は献立の区切りです。 )
- ・青果物は流通の関係で予告なく変更する場合がございますので御承知おきください。
- ・ししゃも、わかめ、しらす、あさり等の海産物全般には、小さなえび・かきが混入している場合があります。

### ◆◆◆◆◆◆◆◆ フードリサイクル作物が登場します ◆◆◆◆◆◆◆◆

札幌市では、学校給食の調理くずや食べ残しなどの生ごみを堆肥化し、その堆肥を使って育てた作物を給食の食材にする『さっぽろ学校給食フードリサイクル』という取組を、平成18年4月から実施しています。今月は、フードリサイクル堆肥で栽培されたレタスを3日に、チンゲン菜を8日に使用します。

さっぽろ学校給食フードリサイクルでは、単に学校給食の調理くずや食べ残しをリサイクルするだけでなく、食や環境を考え、ものを大切に子どもを育てることを目指しています。