



# 給食だより

## 7月

令和7年(2025年)6月30日

札幌市立山鼻中学校・札幌市立伏見中学校

汗をたくさんかく季節です。みなさん、体調はいかがでしょう。  
水分補給はしっかりしていますか？ 飲み物だけでなく、食事としても水分を補給することができます。  
朝ごはんを食べて登校、給食で栄養補給、バランスのとれた夕食…3食をちゃんと食べることで体力を保ち  
熱中症になりにくい体を作ることができます。意識して食べてみましょう。

## 暑さに負けない体を作ろう！ 食欲がない時はこんな工夫を！

### 夏野菜を食べよう

暑い季節に旬をむかえる野菜には、体を冷やす働きがあるものが多いです。トマトやナス、キュウリなどは夏を代表する野菜です。野菜自体に水分が多いので、水分補給にも役立ちます。

今が旬の野菜を積極的にとりましょう！



### 香辛料を上手に使おう

お腹の調子が悪い訳ではないのに、何となく食欲がない時は、こしょうやカレー粉などの香辛料や生姜や青じそなどの香味野菜を料理に取り入れましょう。

おいしそうな香りが食欲そそります。



### 温かい料理も！

アイスやジュースなどの冷いものをとり過ぎると、胃腸働きが悪くなることがあります。

そんなときには、消化のよい温かい料理がおすすめです。スープやポタージュ、うどんなどをゆっくり食べてみましょう。



## お知らせ

### 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！応募した方全員に参加賞、入賞した方には表彰状と豪華副賞を贈呈します。皆さんの素敵な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7年6月19日(木)～9月8日(月)



令和6年度 札幌市長賞  
「夏野菜の部活弁当」

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

# 7月の献立表

★7月1日～4日の分は、6月の給食だよりに掲載しています。

| 月                                                                                                                                                               | 火                                                                                                                                                                                 | 水                                                                                                                                                                                          | 木                                                                                                                                                                                      | 金                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7</b><br><b>背割りコッペ</b><br><b>チリコンカン</b><br><b>白身魚フライ</b><br><b>黄桃缶</b><br><br>豚肉 いんげん豆 玉葱<br>人参 パセリ ケチャッ<br>プ トマトピューレ<br>白身魚フライ（ホキ）<br>黄桃缶詰                  | <b>8</b><br><b>ごはん</b><br><b>けんちん汁</b><br><b>さばのかレー揚げ</b><br><b>しょうが和え</b><br><br>鶏肉 豆腐 こんにやく<br>人参 大根 長葱<br>さば 生姜 小麦粉 片<br>栗粉<br>小松菜 もやし 生姜                                      | <b>9</b><br><b>スパゲティ</b><br><b>ミートソース</b><br><b>スパイシーポテト</b><br><b>アイスクリーム</b><br><br>スパゲティ パセリ 豚<br>肉 玉葱 人参 大豆<br>マッシュルーム セロリ<br>生姜 にんにく 小麦粉<br>ケチャップ トマトピュ<br>ーレ<br>じゃがいも パセリ<br>アイスクリーム | <b>10</b><br><b>ほうれん草ピラフ</b><br><b>ちくわチーズ</b><br><b>つめ揚げ</b><br><b>フルーツミックス</b><br><br>米 大麦 バター ベー<br>コン 人参 玉葱 にん<br>にく コーン ほうれん<br>草<br>ちくわ チーズ 小麦粉<br>卵<br>果物缶（みかん パイン<br>黄桃 梨 夏みかん） | <b>11</b><br><b>チキンカレー</b><br><b>コールスローサラダ</b><br><br>鶏肉 じゃがいも 人参<br>玉葱 セロリ 生姜 に<br>んにく グリンピース<br>小麦粉 カレールー ケ<br>チャップ<br>キャベツ 人参 コーン                                       |
| <b>14</b><br><b>横割りパン</b><br><b>イタリアンスーフ</b><br><b>メンチカツ・チーズ</b><br><b>ミニトマト</b><br><br>ベーコン じゃがいも<br>玉葱 人参 コーン パ<br>セリ マカロニ<br>メンチカツ ケチャップ<br>スライスチーズ<br>ミニトマト | <b>15 山鼻給食なし</b><br><b>スタミナ丼</b><br><b>みそ汁</b><br><b>パイン缶</b><br><br>豚肉 メンマ 人参 も<br>やし なら 玉葱 りん<br>ご 生姜 にんにく 片<br>栗粉 ごま油 ごま<br>厚揚げ 小松菜 みそ<br>パイン缶詰                                | <b>16</b><br><b>冷やしきつねうどん</b><br><b>ごまポテト</b><br><b>すいか</b><br><br>油揚げ 椎茸 ほうれん<br>草 長葱<br>じゃがいも ごま<br>すいか                                                                                  | <b>17</b><br><b>鶏ごぼうごはん</b><br><b>星のコロッケ</b><br><b>ヨーグルト和え</b><br><br>米 大麦 鶏肉 焼き豆<br>腐 生姜 みそ ごぼう<br>人参 油揚げ ごま<br>星のコロッケ<br>果物缶（みかん パイン<br>黄桃 梨）ヨーグルト                                   | <b>18 フードリサイクル</b><br><b>タコライス</b><br><b>わかめスーフ</b><br><b>沖縄パインゼリー</b><br><br>豚肉 大豆 玉葱 人参<br>生姜 にんにく コーン<br>レタス 小麦粉 トマト<br>水煮 ケチャップ<br>わかめ 豆腐 椎茸 長<br>葱 ごま ごま油<br>沖縄パインゼリー |
| <b>21</b><br>                                                                | <b>22 リザーブ給食</b><br><b>①ザンタレ丼</b><br><b>②ヤンニョムチキン丼</b><br><b>みそ汁</b><br><b>冷凍みかん</b><br><br>鶏肉 生姜 にんにく<br>片栗粉<br>①小葱 片栗粉<br>②ケチャップ ごま油<br>にんにく ごま<br>じゃがいも わかめ 長<br>葱 みそ<br>冷凍みかん | <b>23</b><br><b>冷やしラーメン</b><br><b>きなこポテト</b><br><b>黄桃缶</b><br><br>ハム もやし きゅうり<br>人参 ごま油 ごま 茎<br>わかめ 昆布<br>じゃがいも きな粉<br>黄桃缶                                                                 | <b>24</b><br><b>わかめごはん</b><br><b>さつま汁</b><br><b>豆腐ハンバーグ</b><br><b>（照り焼きソース）</b><br><br>米 大麦 わかめ ごま<br>豚肉 さつまいも 豆腐<br>こんにやく 人参 大根<br>ごぼう 長葱 生姜 み<br>そ<br>国産大豆豆腐ハンバーグ<br>片栗粉             | <b>25 山鼻給食なし</b><br><b>ごはん</b><br><b>じゃがいものそぼろ煮</b><br><b>いわしかりかりフライ</b><br><b>磯和え</b><br><br>豚肉 じゃがいも 玉葱<br>人参 大豆 切干大根<br>いんげん 椎茸 生姜<br>みそ<br>いわしかりかりフライ<br>小松菜 もやし のり    |

＜お知らせ＞ ＊牛乳は毎日200mLが1個つきます。



＊野菜や果物は価格や市場への入荷状況により予告なく変更になる場合がありますのでご了承ください。

＊貝や海藻などの海産物には小さなえび・かに等が混入する場合があります。

## 学校給食フードリサイクル・札幌のレタスを食べます！

札幌市では、給食調理の際にでる野菜くずや残食などの生ごみを堆肥化して、その堆肥を札幌の農家の方が使用して作物を栽培し、できた作物を学校給食の食材に使って子どもたちが食べるという「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に取り組んでいます。不安定な気候に生育が左右されるところはありますが、玉ねぎやレタス、とうもろこし、ブロッコリーなどが作られています。

今月は18日のタコライスに、フードリサイクルレタスを使用する予定です。

旬の札幌産レタスをみんなで味わいたいと思います。

