

給食だより7月

札幌市立米里中学校
札幌市立札苗中学校
2026.6.29(月)

いよいよ夏本番です。気温が高くなり、暑さによる疲れや食欲不振が起こりやすい季節になりました。暑さに負けない体をつくるためには、こまめな水分補給とバランスのよい食事を心がけることが大切です。給食でも、暑さに負けない体づくりを応援する献立を取り入れています。しっかり食べて、元気に夏を過ごしましょう！

～ 夏はこまめに、水分補給 ～



どうして水分補給が大切なの??

私たちの体の約60%は水分できています。体の中では、飲み物や食べ物から取り入れる水分と、汗や尿などで体の外へ出ていく水分の量をバランスよく保っています。

暑い日や運動をしたときは、汗をたくさんかくため、体から失われる水分も増えます。水分が不足すると、熱中症や体調不良の原因になることがあります。のどが乾く前から、こまめに水分を補給することを心がけましょう。

★水分の上手なとり方★

・食事から

水分は飲み物だけでなく、食事からもとることができます。汁物や野菜、果物には水分が多く含まれています。1日3食をしっかり食べましょう。



・スポーツのときは

運動中はたくさんの汗をかくため、水分だけでなく塩分も失われます。のどが渇いてからではなく、運動の前後や休憩時間にこまめに水分を補給しましょう。

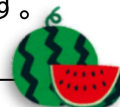


・清涼飲料の飲みすぎに注意

つい飲んでしまいがちな、ジュースやスポーツドリンクには糖分が多く含まれているものがあります。飲みすぎに気をつけ、普段は水やお茶を中心に飲むようにしましょう。



夏が旬の野菜には、水分やビタミンが豊富に含まれています。トマト・きゅうり・なす・ピーマン・スイカなどの夏野菜を毎日の食事に取り入れることで、熱中症予防や夏バテ対策にもつながります。



7/7は七夕の日 ～七夕そうめん～

材料(作りやすい分量): そうめん 100g、オクラ 3本、きゅうり 1/2本、ハム 2枚、薄焼き卵、めんつゆ

作り方: ①オクラをサッと茹でて輪切りに、きゅうりとハムは薄切りにする

②薄焼き卵を細切りにして錦糸卵を作る。

(ハムや卵を星形に型抜きしてもいいですね!)

③そうめんを茹でて冷水で締め、器に盛る。

④具材を彩りよくトッピングし、めんつゆをかけて完成!





7月予定献立



月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
冷やしきつねうどん 白花豆コロッケ 冷凍みかん	コーンピラフ ちくわチーズつめ揚げ 黄桃缶	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	揚げパン(コッパ) チンゲン菜のスープ ラーメンサラダ	スタミナ丼 味噌汁(高野豆腐・わかめ) すいか
【冷やしきつねうどん】ソフトめん、油揚げ、椎茸、ほうれん草、長ねぎ 【白花豆コロッケ(冷凍)】 【冷凍みかん】	【コーンピラフ】胚芽米、大麦、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、パセリ 【ちくわチーズつめ揚げ】白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵 【黄桃缶】	【白飯】 【豆腐のカレーソース】豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、小麦粉、カレー粉、カレー 【ポークシュウマイ(冷凍)】 【たたききゅうり】きゅうり、白ごま	【揚げパン】コッパパン、汁 【チンゲン菜のスープ】ベーコン、チンゲン菜、緑豆はるさめ、コーン 【ラーメンサラダ】生ラーメン、ハム、きゅうり、もやし、にんじん、白ごま	【スタミナ丼】白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、白ごま 【味噌汁】凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、みそ 【すいか】
13日	14日	15日	16日	17日
ゆであげミートソース 青のりポテト アイスクリーム	レタス入り焼豚チャーハン かぼちゃチーズフライ 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	背割コッパ コーンクリームスープ セルフドック(フランク) パイン缶詰	カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ
【ゆであげミートソース】スパゲティ、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セリ、生姜、にんにく、小麦粉 【青のりポテト】じゃがいも、青のり 【アイスクリーム】	【レタス入り焼豚チャーハン】胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、コーン、椎茸、レタス、ごま油 【かぼちゃチーズフライ(冷凍)】 【フルーツミックス】みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶	【白飯】 【豆腐のオイスターソース煮】豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく 【Feちゃんギョウザ(冷凍)】 【おひたし】こまつな、はくさい、糸かつお	【背割コッパパン】 【コーンクリームスープ】コーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ 【セルフドック(フランク)】ポークウインナー、ケチャップ、ウスターソース 【パイン缶詰】	【カレーライス】白飯、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、カレー 【小松菜とベーコンのサラダ】ベーコン、こまつな、もやし、白ごま
20日	21日	22日	23日	24日
海の日	わかめごはん 味噌汁(厚揚げ・こまつな) 星のコロッケ ミニトマト	ご飯 豚汁 白身魚フライ しょうが和え	コッパパン ベーコンシチュー 国産大豆豆腐ハンバーグ 照り焼きソース あさりのスパゲティサラダ	終業式
	【わかめごはん】胚芽米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま 【味噌汁】厚揚げ、こまつな 【星のコロッケ(冷凍)】 【ミニトマト】	【白飯】 【豚汁】豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜 【白身魚フライ(冷凍)】 【しょうが和え】こまつな、もやし、生姜	【コッパパン】 【ベーコンシチュー】ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク 【国産大豆豆腐ハンバーグ(冷凍)】 【あさりのスパゲティサラダ】あさり、生姜、スパゲティ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま	

★果物については、天候や発育状況によって変更になる場合があります。

★献立名の下に主な使用食材が書いてあります。(詳しい食材が載った献立表が必要な方は、お知らせください)