

給食だより

令和8年度 7月号

江別市立学校給食センター
(センター調理場TEL382-5188・FAX382-5800)

URL: <http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/soshiki/kyushoku/>



こまめに水分補給をしよう！



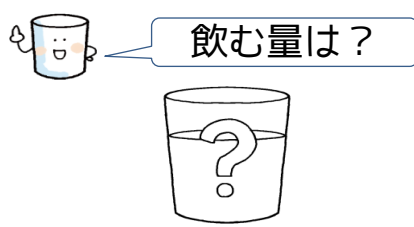
何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



いつ飲む？

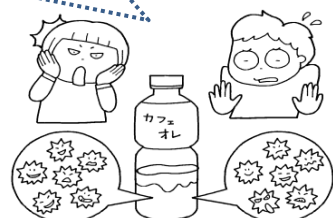
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。



飲む量は？

運動する30分前は、250～500mlの水分を摂取し、運動中は200～250mlを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い飲みものは、細菌の栄養になりやすいので、注意が必要です。



給食の食材を寄贈していただきます

～ 今が旬！ブロッコリー ～

江別の子どもたちに「地元でおいしいブロッコリーがたくさんとれることを知ってほしい」という願いから、今年もJA道央ブロッコリー生産部会様から江別産の旬のブロッコリーを寄贈していただくことになりました。採れたてのブロッコリーには、みずみずしく甘みがあります。



10日(金)の『コーンとブロッコリーのソテー』に使用させていただきます。楽しみにしててください！

～ パリッとジューシー！シャウエッセン ～

日本ハム株式会社様よりシャウエッセン1人2本を寄贈していただくことになりました。北海道では2つの都市でハムやソーセージを製造しており、シャウエッセンは旭川にある工場で製造されています。



23日(木)に提供します。楽しみにしててください！



～ 保護者の皆様へ ～

①長期間給食を食べない場合は事前に学校へご連絡を

事情により、長期間給食を食べないことになる方は、学校へご連絡ください。学校から給食センターに通知され、土日祝日を含む連続して7日間以上の欠席となる場合には、給食費減額の対応をいたします。

②給食費決定通知書・納入通知書について

給食費は、お様が毎日食べる給食の食材料を購入するために使われます。納期限までに納めるように、お願いいたします。ご不明な点などがございましたら、江別市学校給食会事務局(学校給食センター内/電話887-8992または382-5188)までお問い合わせください。

夜間納入(相談)窓口を開設しています。
毎月第2・4木曜日17:15～20:00 7月は9日と23日です。

～ 今月の地場産情報 ～



ブロッコリー キヤベツ スズキーニ きゅうり ピーマン レタス

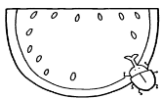
オクラ みそ 大豆



7月予定こんだて表

◎牛乳は毎日の給食に出ます
◎エネルギー基準値 小学校650kcal 中学校830kcal
◎(小)は小学校、(中)は中学校

献立	食品			江別産使用	献立	食品			江別産使用	
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかりに にくくするなど			エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかりに にくくするなど		
1(水)	ごはん	ごはん			3(金)	ごはん	ごはん			
	すき焼き	きび砂糖	豚肉 高野豆腐 焼き豆腐	しらたき・玉葱 長葱 たもぎ茸		わかめスープ		わかめ 豆腐 白かまぼこ	コーン 人参・長葱 玉葱	
	にしんの甘露煮 浅漬け	白ごま	にしんの甘露煮	きゅうり キャベツ 人参		ショーロンポー チンジャオロースー	きび砂糖 澱粉 キャノーラ油	ショーロンポー 豚肉	たけのこ・長葱 干しいたけ ピーマン	ピーマン
2(木)	ズッキーニ入りチキン トマトソーススパゲティ	ソフトパスタ きび砂糖 キャノーラ油 小麦粉	鶏肉	玉葱・人参 ズッキーニ しめじ・セロリ トマト湯むき	6(月)	とんこつラーメン	ラーメン	豚肉	もやし 人参・玉葱 長葱 きくらげ	
	星のコロッケ	星のコロッケ キャノーラ油				米粉入り春巻き 白菜のナムル	キャノーラ油 春雨・白ごま	米粉入り春巻き		白菜 人参
	七夕フルーツポンチ	杏仁豆腐ゼリー		パイナップル 黄桃			きび砂糖 ごま油			



7月予定こんだて表

江別市立学校給食センター
センター調理場 TEL 382-5188
FAX 382-5800

◎牛乳は毎日の給食に出ます
◎エネルギー基準値 小学校650kcal 中学校830kcal
◎(小)は小学校、(中)は中学校

献立	食品			江別産 使用		
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかり にくくするなど			
7(火) ごはん ポークカレー	ごはん じゃがいも キャノーラ油 小麦粉	豚肉・チーズ 鶏レバー 脱脂粉乳	玉葱 人参			
小学校 716 kcal	コーンとブロッコリーの ソテー	キャノーラ油 チキンウインナー	ブロッコリー コーン 人参			
中学校 927 kcal	冷凍みかん		みかん			
8(水) コッパン マカロニスープ	コッパン じゃがいも マカロニ	ベーコン	玉葱 人参			
小学校 647 kcal	イタリアンチキン 野菜サラダ (コーンクリームドレッシング)	イタリアンチキン	キャベツ 人参 きゅうり			
	中学校 749 kcal	ブルーベリークレープ	ブルーベリークレープ			
	9(木) ごはん けんちん汁	ごはん	鶏肉 豆腐		人参・大根・長葱 つきこんにゃく 干しいたけ	
小学校 664 kcal	骨に注意して食べましょう さばのみそ煮	さばのみそ煮	大豆			
	中学校 835 kcal	大豆とひじきの炒め煮	きび砂糖 キャノーラ油 ベーコン・ひじき 大豆・高野豆腐 焼きちくわ			
	10(金) ココアパン ミネストローネ	ココアパン じゃがいも きび砂糖 マカロニ	ベーコン	人参・玉葱 キャベツ・パセリ トマト湯むき		
小学校 642 kcal	野菜メンチカツ ツナサラダ (イタリアンドレッシング)	キャノーラ油 ドレッシング	野菜メンチカツ まぐろ水煮 大根 コーン きゅうり			
	中学校 760 kcal	13(月) ごはん 豆腐の中華煮	ごはん きび砂糖 澱粉 キャノーラ油	豆腐 豚肉 白かまぼこ	玉葱・人参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ	
	小学校 638 kcal	ポークシュウマイ 大根の中華 ドレッシングあえ	春雨・白ごま ドレッシング	大根・人参 きゅうり		
中学校 826 kcal	14(火) きつねうどん	うどん きび砂糖	鶏肉・油揚げ 高野豆腐 白かまぼこ	人参 干しいたけ 長葱		
小学校 700 kcal	さつまパイ	さつまパイ キャノーラ油				
	中学校 761 kcal	白菜の塩こんぶあえ	ごま油 白ごま	塩こんぶ 白菜 人参 きゅうり		
	15(水) コッパン ポトフ	コッパン じゃがいも	ポークウインナー	人参 玉葱 セロリ		
小学校 673 kcal	あみ焼きハンバーグ 鶏肉と大豆のトマト煮	あみ焼きハンバーグ	玉葱・しめじ トマト湯むき			
	中学校 804 kcal	ミルク(ココア)	ミルク			
	16(木) ごはん 豚汁	ごはん じゃがいも	豚肉 豆腐 白みそ	人参・玉葱 大根・長葱 ごぼう つきこんにゃく		
小学校 629 kcal	鶏肉のごま照り焼き 小松菜のおかかあえ	鶏肉のごま照り焼き 焼きちくわ	小松菜 もやし			
	中学校 806 kcal		かつお削り節			

献立	食品			江別産 使用
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかり にくくするなど	
17(金) 江別小麦パン ブラウンシチュー	江別小麦パン じゃがいも キャノーラ油 小麦粉	豚肉	玉葱 人参 いんげん	
小学校 619 kcal	味付き肉団子 コールスローサラダ (コールスロードレッシング)	味付き肉団子	キャベツ・人参 きゅうり コーン	
	中学校 870 kcal	21(火) ジャージャー麺	ラーメン きび砂糖・白ごま キャノーラ油 ごま油 澱粉	豚ひき肉 赤みそ 玉葱 人参 たけのこ 干しいたけ
	小学校 655 kcal	青のりポテト	フレンチポテト キャノーラ油	青のり
中学校 756 kcal	ミニトマト		ミニトマト	
22(水) ごはん オクラと豆腐のみそ汁	ごはん	豆腐 油揚げ みそ	玉葱・長葱 オクラ 人参	
小学校 669 kcal	骨に注意して食べましょう いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮		
	中学校 849 kcal	豚肉のしぐれ煮	きび砂糖 豚肉	グリーンピース しらたき・玉葱 人参・ごぼう
	23(木) コッパン ブロッコリー入り 米粉シチュー	コッパン じゃがいも バター 米粉	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー
小学校 676 kcal	シャウエッセン コーンソテー	シャウエッセン キャノーラ油	ベーコン コーン 枝豆	
	中学校 817 kcal	24(金) ごはん レタスとえびボールの スープ	ごはん 春雨 澱粉	えびボール 豆腐 レタス 人参 長葱
	小学校 639 kcal	ガバオライスの具	きび砂糖 キャノーラ油	豚ひき肉 大豆ミート 玉葱・ピーマン 赤ピーマン 人参・バジル
中学校 815 kcal	パン缶		パン	

今月の平均値 小学校は中学年(3,4年生)の栄養価です	
小学校 エネルギー 659kcal	たんぱく質26.8g
中学校 エネルギー 813kcal	たんぱく質31.8g

給食の栄養は「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」で定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっています。

アンケートの結果を 取り入れています！

小学校3年生、5年生、中学校2年生にアンケートを行い「好きなメニュー」「給食に出して欲しいメニュー」を取り入れています。月ごとに対象の学校がかわります。今回は令和8年2月にアンケートを行った学校のうちの2校です。

豊幌小学校 すき焼き
イタリアンチキン
冷凍みかん

中央中学校 ポークカレー
さつまパイ
青のりポテト



※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。(江別産の野菜を使用する日は絵で表示しています)

