

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
(対雁調理場 TEL383-8550・FAX887-6366)

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



こまめに水分補給をしよう!



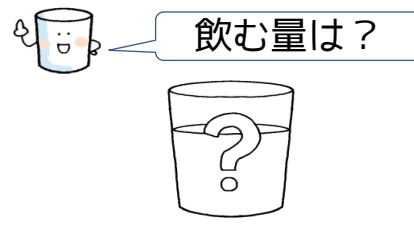
何を飲む?

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?

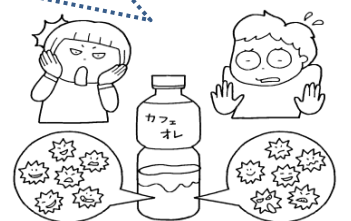
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。



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。



24日(金)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、お子様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。

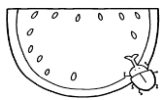
～ 今月の地場産情報 ～



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 病気にかかりにくくするなど			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 病気にかかりにくくするなど	
1(水)	ジャージャー麺	ラーメン	豚ひき肉	玉葱	3(金)	江別小麦パン	江別小麦パン		
		きび砂糖・白ごま	赤みそ	人参		ブラウンシチュー	じゃがいも	豚肉	玉葱
		キャノーラ油		たけのこ			キャノーラ油		人参
小学校 655 kcal		ごま油		干しいたけ	味付き肉団子		味付き肉団子		
中学校 756 kcal		澱粉			コールスローサラダ (コールスロードレッシング)	ドレッシング		キャバツ・人参	
	青のりポテト	フレンチポテト	青のり					きゅうり	
	ミニトマト	キャノーラ油		ミニトマト				きゅうり	
2(木)	ごはん	ごはん			6(月)	ごはん	ごはん		
	すき焼き	きび砂糖	豚肉	しらたき・玉葱		豆腐の中華煮	きび砂糖	豆腐	玉葱・人参
			高野豆腐	長葱			澱粉	豚肉	チンゲン菜
			焼き豆腐	たもぎ茸			キャノーラ油	白かまぼこ	たけのこ
小学校 649 kcal							干しいたけ		
中学校 842 kcal							きゅうり		
	にしの甘露煮		にしの甘露煮		ポークシュウマイ		ポークシュウマイ		
	浅漬け	白ごま	きゅうり	キャバツ	大根の中華	春雨・白ごま		大根・人参	
			人参		ドレッシングあえ	ドレッシング		きゅうり	



7月予定こんだて表

江別市立学校給食センター
対雁調理場 TEL 383-8550
FAX 887-6366

◎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) 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	
小学校 665 kcal	星のコロッケ	星のコロッケ キャノーラ油		
中学校 797 kcal	七夕フルーツポンチ	杏仁豆腐ゼリー	パイナップル 黄桃	
8(水) ごはん けんちん汁	ごはん	鶏肉 豆腐	人参・大根・長葱 つきこんにやく 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		
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 人参 大豆・高野豆腐 焼きちくわ	
9(木) コッペパン マカロニスープ	コッペパン 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		
10(金) 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	
13(月) 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	
14(火) コッペパン ポトフ	コッペパン 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	あみ焼きハンバーグ		
中学校 804 kcal	鶏肉と大豆のトマト煮	きび砂糖 小麦粉	鶏肉 大豆 玉葱・しめじ トマト湯むき	
	ミルク(ココア)	ミルク		
15(水) ごはん わかめスープ	ごはん	わかめ 豆腐 白かまぼこ	コーン 人参・長葱 玉葱	
小学校 624 kcal	ショーロンポー	ショーロンポー		
中学校 787 kcal	チンジャオロースー	きび砂糖 澱粉 キャノーラ油	豚肉 たけのこ・長葱 干しいたけ ピーマン	
16(木) 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	キャノーラ油	野菜メンチカツ	
中学校 760 kcal	ツナサラダ (イタリアンドレッシング)	ドレッシング	まぐろ水煮 大根 コーン きゅうり	

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) 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 つきこんにやく	
小学校 629 kcal	鶏肉のごま照り焼き	鶏肉のごま照り焼き		
中学校 806 kcal	小松菜のおかかあえ	焼きちくわ かつお削り節	小松菜 もやし	
21(火) 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	
22(水) 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	
小学校 704 kcal	米粉入り春巻き 白菜のナムル	キャノーラ油 春雨・白ごま きび砂糖 ごま油	米粉入り春巻き 白菜 人参	
中学校 813 kcal	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	
中学校 815 kcal	パン缶		人参・バジル パイナップル	
24(金) コッペパン ブロッコリー入り 米粉シチュー	コッペパン 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	シャウエッセン		
中学校 817 kcal	コーンソテー	キャノーラ油	ベーコン コーン 枝豆	

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変わります。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)

