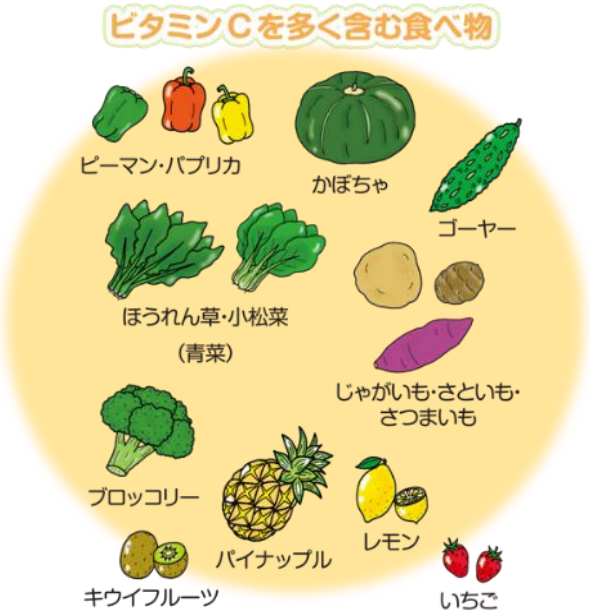
ランチタイム 7月

令和８年７月
広葉中学校給食調理場
Tel ３７６-８３７１

ビタミンチャージで夏を健康に！

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏風邪をひいたり、疲れやすくなります。そこで意識して摂取したいのがビタミンです。

ビタミンCは、野菜や果物に多く含まれ、ストレスから体を守る働きがあります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でビタミンCがたくさん消費されます。また、ビタミンB_1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助ける働きがあります。ビタミンCやビタミンB_1を摂取して、健康な体で夏を乗り切りましょう。



ブロッコリーが寄贈されます

ＪＡ道央のブロッコリーは、作付面積・収穫量ともに北海道一を誇ります。

今回、地元のおいしい野菜を味わってほしいとの思いから、「ＪＡ道央ブロッコリー生産部会」よりブロッコリーを寄贈いただきました。

寄贈されたブロッコリーは、７月１４日（火）の給食で「ハムとブロッコリーのピリ辛和え」として提供します。

旬を迎えたおいしいブロッコリーをぜひ味わってくださいね。

昨年度の贈呈式より

ニッポンハムグループより桜姫をいただきました

ニッポンハムグループは、北海道内に加工品や食肉を扱う工場・農場など多くの拠点をもち、長きにわたり地域に根差した活動を続けています。

２０２３年の北海道ボールパークＦビレッジの開業に伴い、北海道および北広島市との結び付きがさらに深まる中、夏休みを迎える子どもたちに思い出づくりの機会を提供したいとの思いから「国産鶏肉桜姫」３３５ｋｇが寄贈されることとなりました。

桜姫は、鶏独特の臭みが少なく、透明感のある桜色が特徴で、一般の鶏肉に比べて、ビタミンＥが３倍以上含まれています（※）。

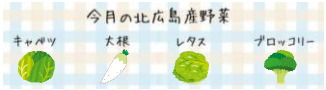
７月２２日（水）の「桜姫鶏のタルタルバーガー」で提供します。タルタルソースをかけて、パンにはさんで食べてください！

（※日本食品標準成分表２０１５数値比較）

7月 献立表

2026年

● 今月の平均栄養価 ●
たんぱく質：33.1ｇ
脂　質：27.1ｇ
塩　分：3.5ｇ



北広島市広葉中学校給食調理場

献立名		主な食品 エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
1 水	ナ　ン	ナン		
	レタスのスープ	春雨	ベーコン	**レタス** しめじ 人参
	かぼちゃコロッケ	菜種油 パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉		かぼちゃ 玉葱
806 kcal	キーマカレー	菜種油 きび和糖 小麦粉	豚肉 大豆 味噌	玉葱 人参 生姜 セロリ にんにく ピーマン パセリ トマト
2 木	ご　飯 ひじきふりかけ（個袋）	ご飯 ごま 砂糖	ひじき 鰹節 鯵削り節	赤しそ
	大根と油揚げの味噌汁		味噌 油揚げ	**大根** えのき茸 長葱 人参
	さばのピリ辛焼き	きび和糖	さば 味噌	にんにく
797 kcal	肉じゃが煮	じゃがいも 菜種油 黒砂糖 きび和糖	豚肉	切干大根 玉葱 生姜 椎茸 人参 こんにゃく
3 金	管内中体連			
6 月	ビビンバ	ご飯 ごま 菜種油 ごま油 きび和糖	豚肉	長葱 生姜 人参 にんにく もやし ほうれん草 筍
	豆腐となめこのスープ		豆腐 わかめ	なめこ 長葱
	春巻き	菜種油 大豆油 春雨 米粉 砂糖 小麦粉 でん粉	豚肉	玉葱 人参 生姜 キャベツ 椎茸
816 kcal	ミニトマト			ミニトマト
7 火	五目うどん	うどん きび和糖	鶏肉 油揚げ つと(たらすりみ)	人参 ほうれん草 長葱 椎茸
おはなし給食	マッシュポテトのチーズ焼き	じゃがいも バター きび和糖	生クリーム 牛乳 チーズ	
炭酸入り	フルーツ白玉ポンチ	白玉もち 上白糖		甘夏柑 パイン 黄桃
888 kcal				
8 水	揚げパン	コッペパン 菜種油 グラニュー糖		
	野菜コンソメスープ	じゃがいも		人参 玉葱 しめじ **キャベツ**
	鶏肉のマヨネーズ焼き	マヨネーズ	鶏肉	レモン果汁 パセリ
808 kcal	スパゲティソテー	スパゲティ バター 菜種油	ウインナー	人参 ピーマン 玉葱 トマト
9 木	ご　飯	ご飯		
	マーボー豆腐	菜種油 黒砂糖 きび和糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 味噌	長葱 椎茸 生姜 にんにく 人参
	焼きギョウザ	砂糖 小麦粉 大豆油 でん粉	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉葱 にら 生姜
892 kcal	くらげと きゅうりの和え物	きび和糖 ごま油 ごま	中華くらげ	きゅうり もやし 人参
10 金	ご　飯	ご飯		
	卵の味噌汁		鶏卵 味噌	玉葱 人参 白菜 小松菜
	さんまの生姜煮	砂糖 水あめ	さんま	生姜
772 kcal	炒め納豆	きび和糖	納豆 豚肉	ピーマン 人参 玉葱

献立名		主な食品 エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
13 月	かき揚げ丼	ご飯 きび和糖 小麦粉 菜種油 パーム油		玉葱 人参 春菊 ごぼう
	つみれ汁	砂糖 でん粉	豆腐 味噌 いわし	**大根** 人参 長葱 生姜 ごぼう 舞茸 玉葱
	わかめともやしの和え物	きび和糖 ごま油	まぐろ油漬け わかめ	きゅうり もやし 人参
847 kcal	グレープゼリー	砂糖		ぶどう果汁
14 火	味噌ラーメン	ラーメン ごま	つと(たらすりみ) 豚肉 わかめ 味噌	**キャベツ** もやし 人参 玉葱 長葱 筍 生姜 にんにく
JA道央より ブロッコリー寄贈	いももちピザ	じゃがいも 砂糖 でん粉 菜種油	チーズ	玉葱 ピーマン しめじ トマト にんにく
781 kcal	ハムとブロッコリーのピリ辛和え	ごま油 きび和糖	ハム わかめ	**ブロッコリー** 人参
15 水	ソフトフランスパン いちごジャム（個袋）	ソフトフランスパン 砂糖		いちご
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	玉葱 **キャベツ** 人参 しめじ
	手作りデミハンバーグ	パン粉 きび和糖 小麦粉	豚肉 鶏卵 牛乳	玉葱 トマト
819 kcal	コーンソテー	バター	ベーコン	コーン 小松菜
16 木	ご　飯	ご飯		
	豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌	長葱
	ほっけのどさんこ焼き	マヨネーズ	ほっけ 味噌 チーズ	**キャベツ** 玉葱 人参 えのき茸 パセリ レモン果汁 コーン
771 kcal	きんぴらごぼう	菜種油 きび和糖 ごま油 ごま	豚肉	ごぼう こんにゃく 人参
17 金	ポークハヤシライス	麦ご飯 菜種油 小麦粉	豚肉 チーズ	エリンギ にんにく 玉葱 人参 生姜 トマト
	野菜サラダ 和風ドレッシング（個袋）	ドレッシング		**キャベツ** きゅうり コーン 人参
890 kcal	冷凍パイン			パイン
20 月	海の日			
21 火	ペンネボロネーゼ	ペンネ 小麦粉 オリーブ油	豚肉	玉葱 にんにく トマト パセリ 人参
	人参ごまマヨサラダ	マヨネーズ ごま きび和糖	ハム	人参 きゅうり
772 kcal	黄桃缶			黄桃
22 水	桜姫鶏のタルタルバーガー タルタルソース（個袋）	バンズパン 菜種油 でん粉 小麦粉 きび和糖 タルタルソース(卵使用)	鶏肉	生姜 にんにく
ニッポンハムグループより 桜姫鶏寄贈	オニオンスープ	菜種油 バター		玉葱 人参 パセリ
815 kcal	キャベツとツナのサラダ	ドレッシング ごま	まぐろ油漬け	**キャベツ** きゅうり 人参 コーン

◎ 牛乳は毎日つきます。　◎ 都合により一部献立を変更することがあります。

おはなし給食

いろいろな本に登場する料理や食べ物を味わう給食です。小中学校の図書司書と連携して献立を考え、本の紹介をしていきます。
第４回は「フルーツポンチ はいできあがり」に登場するフルーツポンチを給食用にアレンジした「フルーツ白玉ポンチ」として７月７日（火）に提供予定です。楽しみにしていてください。