

日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】
1	水	コーンポタージュ	ホールコーン クリームコーン缶 たまねぎ 乾燥パセリ 牛乳 ボタージュエースコーン（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉） 脱脂粉乳
		ハンバーグソースかけ	コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 生クリーム（乳） 瀬戸のほん塩 白こしょう 米油 水
		ブロッコリーソティ	ハンバーグ（大豆・鶏肉・豚肉） トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン てんさい糖 みりん でん粉 水
			ブロッコリー キャベツ にんじん コンソメ（鶏肉・豚肉） 瀬戸のほん塩 混合こしょう オリーブ油
2	木	とうふのスープ	とうふ ベーコン（大豆・豚肉） にんじん 長ねぎ エノキタケ コンソメ（鶏肉・豚肉）
		ハムチーズピカタ	野菜ブイヨン 丸大豆醤油 白ワイン 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水
		ポテトのミートソースに	ハムチーズピカタ（卵・乳・小麦・大豆・豚肉）
			大豆 ぶた肉 赤ワイン ジャがいも たまねぎ いんげん豆 てんさい糖 コンソメ（鶏肉・豚肉）
			トマトケチャップ トマトピューレー ハヤシルウ（小麦） 中濃ソース 黒こしょう 米油 水
3	金	かんさいうどん	パックうどん（小麦） とり肉 清酒 にんじん 長ねぎ ごぼう 乾燥しいたけ 油あげ
		やさいかきあげ	うどんつゆ（小麦・大豆） 丸大豆醤油 だしパック（さば） こんぶだし かつおだし 瀬戸のほん塩 水
		スティックなっとう	野菜かきあげ（小麦・大豆） 米油
			スティック納豆（大豆）
6	月	はくさいのみそしる	はくさい 人参 ほうれん草 油あげ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水
		とうふのにくみそあんつつみ	豆腐の肉みそあん包み焼き（小麦・大豆・豚肉）
		ちゅうかにくじゃが	じゃがいも たまねぎ にんじん 枝豆 しょうが にんにく ぶた肉 清酒 てんさい糖
			丸大豆醤油 コチュジャン（大豆） 中華ソース（小麦・大豆・鶏肉・豚肉） 米油 ごま油 水
7	火	サガリじる	豚サガリ だいこん にんじん ジャがいも ごぼう 長ねぎ とうふ 水
		さばのみぞれに	無添加みそ 清酒 だしパック（さば） いりこだし かつおだし 米油
		キャベツのにびたし	さばのみぞれ煮（小麦・さば・大豆） ほねにちゅうい！
		たなばたゼリー	キャベツ もやし にんじん ちくわ かつお節 清酒 みりん 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩
			七夕お星さま三色ゼリー（大豆） 七夕メニューです！
8	水	わふうスパゲティ	スパゲティ（小麦） 瀬戸のほん塩 ぶた肉 白ワイン にんにく たまねぎ
		アンサンブルエッグ	にんじん ピーマン しめじ ホールコーン バター（乳） 黒こしょう スパ味（小麦・大豆）
		れいとうパイン	アンサンブルエッグ（卵・乳・豚肉・りんご） ほねにちゅうい！
			冷凍のパイン【加熱済み】
9	木	イタリアンスープ	ベーコン（大豆・豚肉） 白ワイン マカロニ（小麦） たまねぎ にんじん はくさい いんげん豆 乾燥パセリ コンソメ（鶏肉・豚肉）
		メンチカツ	野菜ブイヨン 鶏だし ガラスープ（鶏肉） 丸大豆醤油 白こしょう 瀬戸のほん塩 水 米油
		ピーマンとツナのソティ	メンチカツ（豚肉・鶏肉・大豆・小麦） 中濃ソース 米油
			ピーマン ホールコーン ツナ コンソメ（鶏肉・豚肉） 丸大豆醤油 オリーブ油 瀬戸のほん塩 白こしょう
10	金	ドライカレーライス	精白米 ぶた肉 赤ワイン 大豆たん白 しょうが にんにく ベーコン（大豆・豚肉） たまねぎ にんじん ピーマン 米油
		ふくしんづけ	トマト缶 小麦粉 カレー粉 カレールウ（乳・小麦・大豆・鶏肉） トマトケチャップ 丸大豆醤油 中濃ソース
		ドレッシングサラダ	福神漬け（小麦・ごま）
			にんじん きゅうり もやし ホールコーン 塩中華ドレッシング
13	月	いためビビンバ	精白米 ぶた肉 大豆たん白 にんにく 無添加みそ 丸大豆醤油 清酒 てんさい糖 コチュジャン（大豆） 米油
		ちゅうかスープ	もやし こまつな にんじん たけのこ水煮 アジアンソース（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） でん粉
		ぶどうゼリー	ベーコン（大豆・豚肉） とうふ にんじん 長ねぎ しょうが 中華スープの素（大豆・鶏肉・豚肉・ごま）
			がらスープ（鶏肉） 丸大豆醤油 清酒 瀬戸のほん塩 白こしょう 水
			ぶどうゼリー
14	火	かいそうのみそしる	茎わかめ ふのり エノキタケ にんじん 長ねぎ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水
		いわしのしょうがに	いわしの生煮煮（小麦・大豆） ほねにちゅうい！
		ようふうきんぴらごぼう	ごぼう 人参 ホールコーン つきこんにゃく ベーコン（大豆・豚肉） 清酒 てんさい糖 みりん 丸大豆醤油 白いりごま 米油 ごま油
15	水	だいこんとハムのスープ	だいこん にんじん こまつな ハム（豚肉） コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン
		チキンカツ	鶏だし 白ワイン 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 混合こしょう 水
		にんじんシリシリ	チキンカツ（乳・小麦・大豆・鶏肉） 米油 中濃ソース
		いちごジャム	にんじん ツナ 卵 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 米油
			いちごジャム パンにいちごジャムをはさんで食べて
16	木	かぼちゃだんごのスープ	ベーコン（大豆・豚肉） 白ワイン かぼちゃもち 乾燥パセリ だいこん にんじん
		たらのパジルオイルやき	コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 鶏だし 瀬戸のほん塩 白こしょう 水
		さんしょくソティ	たら切り身 パジルオイル（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉） ほねにちゅうい！
			ホールコーン 枝豆 にんじん コンソメ（鶏肉・豚肉） 瀬戸のほん塩 混合こしょう 米油
17	金	みそラーメン	パックラーメン（小麦） ぶた肉 清酒 玉ねぎ はくさい もやし 人参 長ねぎ メンマ しょうが 無添加みそ
		しゅうまい	にんにく みそラーメンたれ（卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） がらスープ（鶏肉） 清湯スープ こんぶだし 一味唐辛子 米油 水
		のりつくだに	大きなしゅうまい（卵・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン）
			ひじきのり（小麦・大豆）
21	火	ワンタンスープ	ワンタン（小麦・大豆・鶏肉・豚肉） キャベツ にんじん 長ねぎ ぶなしめじ しょうが 清酒 黒こしょう 白こしょう 水
		いかいそベフライ	中華スープの素（大豆・鶏肉・豚肉・ごま） がらスープ（鶏肉） 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩
		もやしのガーリックソティ	いか磯辺フライ（小麦・いか・大豆） 米油
			もやし にんじん ベーコン（大豆・豚肉） にんにく コンソメ（鶏肉・豚肉） 瀬戸のほん塩 混合こしょう オリーブ油
22	水	ポークシチュー	ぶた肉 赤ワイン にんにく ジャがいも 玉ねぎ 人参 枝豆 マッシュルーム トマト缶 ローリエ 黒こしょう 白こしょう 生クリーム（乳）
		ポテトカップグラタン	エスパニョールソース（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご） デミグラスソース（小麦・鶏肉） コンソメ（鶏肉・豚肉） 脱脂粉乳 米油
		メロン	ポテトカップグラタン【ほうれんそう】（乳・小麦・大豆・鶏肉）
			メロン 今年もJAふらのさんからメロンを頂きました！

★ 8月の予定こんだて ★

朝ごはんも食べてね！

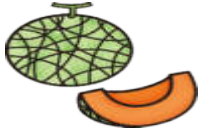
19	水	オニオンスープ	たまねぎ にんじん ホールコーン ぶなしめじ 炒め玉ねぎ（大豆）
		とうふハンバーグ	コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 白ワイン 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 米油
		レンコンソティ	豆腐ハンバーグ（大豆・鶏肉・豚肉） 丸大豆醤油 清酒 てんさい糖 みりん でん粉 水
			ぶた肉 れんこん水煮 にんじん 枝豆 てんさい糖 丸大豆醤油 バター（乳） 混合こしょう

食物アレルギーの原因となる食品（加工品含む）アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考になしてください。必ず表示の9品目【卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ・カシューナッツ】と、表示が勧められている20品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・ピスタチオ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・マカダミアナッツ・アーモンド】です。海藻類には甲殻類（えび、かに等）がまざる漁法で収穫されています。

ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。 TEL45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳、メロンを除く)は、すべて加熱されています。 ※物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承願います。

給食についてのお知らせ



☆ 7月22日の給食に、JA富良野さんから頂いた「メロン」を提供します。毎年、この時期に無償で頂いています。みなさん、感謝しておいしく食べてください。今回提供される富良野メロンは、昼と夜の大きな気温差がある盆地特有の気候が育んだ、甘くてジューシーな味わいがあります。

給食たより



上富良野学校給食センター
2026年 7月号

だんだんと気温が高くなって暑さが本格化し、食中毒や熱中症などが心配になる時期ですが、食中毒や熱中症はちょっとした心がけで防ぐことができます。夏を元気に過ごすために、次の予防方法を実践していきましょう！



食中毒に注意しましょう！

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有害物質がついた食品を食べて、腹痛、下痢、嘔吐などの症状が出ることをいいます。気温・湿度が高くなるこの時期は、細菌による食中毒が起こりやすいので、注意が必要です。食品の味やにおいなど、外見的な変化だけではわからない場合もありますので、日ごろから予防に努めましょう！食中毒予防の三原則は「つけない！ふやさない！やっつける！」です。

つけない！！

- ～手と調理道具は清潔に～
- 食事の前、調理の前には必ず石けんで手を洗い、水分をふき取りましょう。
 - 調理道具は汚れをしっかりと落とし、定期的に消毒しましょう。

ふやさない！！

- ～食品は常温放置しない～
- 調理した食品は早めに食べましょう。
 - 購入した食品は、冷蔵庫に入れます。

やっつける！！

- ～しっかり加熱～
- 調理する時は、中までしっかり加熱しましょう。
 - 野菜や果物など生で食べるものは、しっかり洗います。

水分補給で熱中症を防ごう！

私たちの体は、体重の約65～70%が水分で構成されています。この水分は、体の中でさまざまな働きをしており、その一つに体温を調節する働きがあります。夏は体温が高くならないように、たくさん出して体温調節を行います。この時、水分補給が十分にできていないと脱水や体温上昇などが起こり、熱中症につながります。そのため、熱中症予防には適切な水分補給が大切です。



水分補給のポイント

- ★のどがかわく前に★
のどがかわいたと感じた時には、すでに水分が不足しています。のどがかわく前に、こまめに水分を取りましょう。
- ★運動をする時には塩分も★
普段、室内で過ごしている時の水分補給は水で十分ですが、1時間以上運動を行う場合にはスポーツドリンクなど塩分を含むものが適しています。
- ★食事からも★
水分はごはん、汁物、おかずにも含まれており、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかけた時には、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラルを補給しましょう。

なつやすみのしょくじ

待ちに待った夏休み！夏を元気に過ごすためには、食事・睡眠・運動の生活習慣を整えることが大切です。「なつやすみのしょくじ」の8つのポイントを守って、楽しい夏休みにしてくださいね。

な

「なんでも食べて夏バテ知らず」

いろいろな食品を組み合わせ、バランスよく食べましょう。



つ

「つめたいものは、ほどほどに」

冷たいものをとりすぎると、おなかをこわすので、気をつけましょう。



や

「やめよう！おやつやジュースのとりすぎ！」

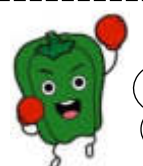
おやつやジュースをとりすぎると、食事が食べられなくなります。虫歯や肥満につながるので、おやつ・ジュースは時間と量を決めて食べましょう。



す

「すききらいを克服しよう！」

好ききらいがある人は、夏休みに少しでもへらせるようにチャレンジしてみましょう。



まずは一口食べてみよう！

み

「みどりの仲間をたっぷりと！」

不足しがちな緑の仲間の野菜をたっぷりとり、果物も食べましょう。



の

「のむならお茶か牛乳」

給食がない夏休みには、家で牛乳を飲みましょう。また、のどがかわいた時にはジュースではなく、お茶を飲みましょう。



しょく

「食欲モリモリ！元気な体！」

元気に運動して、しっかり食べましょう。



じ

「時間を決めて1日3食」

夏休みになると、食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとりましょう。

