



令和8年7月 帯広市学校給食センター

強い日差しを感じる日が増え、いよいよ夏本番が近づいています。
もうすぐ夏休みです。毎日の食事や生活リズムを整えて、夏バテに負けず
元気に過ごしましょう。



体験ツアー付き！ 夏休み「親子で給食づくり」

普段は入れない調理室内を探検した後、「帯広牛トンすき焼き丼」や
「まめ豆サラダ」など1食分の給食を作って食べます。

日 時：令和8年7月28日(火)・29日(水) 9:00~13:00

※内容はどちらも同じです

場 所：帯広市学校給食センター (南町南8線42番地3 窓0155-49-1900)

参加費：1人300円

対 象：市内在住の小学4年生~中学3年生の児童生徒と保護者の方

定 員：各日抽選16組

※抽選結果は当選者のみ7月10日(金)13:00~16:00に電話連絡します

持ち物：エプロン、三角巾、ハンカチ、上靴、筆記用具

申込方法：令和8年7月1日(水)8:15~8日(水)17:00迄に

下記URLまたは二次元コードからお申込み
ください

URL ☞ <https://www.haroplg.jp/f2LQTMCP>

申込みはこちら



~新献立紹介~

開拓の歴史で知る地場産献立

今月は、帯広開拓の先駆者である晩成社・依田勉三と、帯広市で生産さ
れている代表的な作物「畑作4品」(麦類・豆類・てん菜・馬鈴しょ)を
知ってもらうために考案した新献立を提供します。お楽しみに！

★献立★

- ◎麦ご飯
- ◎豆乳ひとつ鍋
- ◎めぐみ豚の彩り豚丼風炒め
- ◎小豆の白和え
- ◎ハスカップゼリー
- ◎牛乳

★提供日★



【小学校】

Aコース：13日(月)

Bコース：14日(火)

【中学校】 15日(水)

『ハスカップゼリー』を提供します！

今回、帯広ガス株式会社様のご協力により、新献立の
日に合わせて市内小中義務教育学校全校に『ハスカップゼ
リー』を提供します。帯広ガス株式会社様は、都市ガス
の製造・販売等を行う会社で、1957年(昭和32年)
の創業から来年で70周年を迎えます。



帯広市学校給食センター
のホームページは、
帯広市ホームページ
<http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/>
から、目的から探す→学校教育→
学校→学校給食で、ご覧になる
ことができます。

二次元コードからホームページを
チェックしてね☆

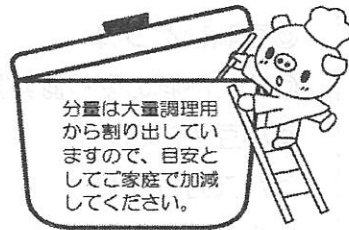


☆今月の給食メニューレシピ紹介☆

根菜のコンソメスープ

<材料 約4人分>

- ・ベーコン（短冊切） …40g
- ・大根（いちょう切） …90g
- ・玉葱（薄切り） …70g
- ・じゃが芋（角切り） …40g
- ・人参（いちょう切） …20g
- ④ {
 - ・コンソメの素 …8g
 - ・しょうゆ …大さじ1
 - ・白しょうゆ …小さじ2
 - ・こしょう …少々



<作り方>

1. 鍋にベーコンを入れ炒める。
2. 玉葱、人参、大根も加えてさらに炒める。
3. お湯を入れて加熱し、灰汁をとる。
4. じゃが芋を加えてさらに加熱する。
5. 野菜が煮えたら、④の調味料を加えひと煮立ちさせる。
6. 味見してできあがり。

ごぼうや長葱を入れてもおいしいよ♪



放射性物質の測定検査

<5月20日から6月19日までの間の測定結果について>

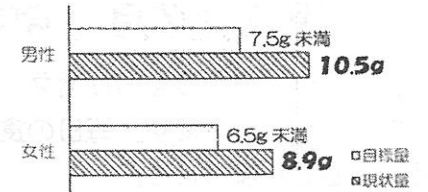
該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。
※放射性物質検査結果はテレフォンサービスでもお知らせしています。

TEL 49-1903

塩分について

塩分（ナトリウム）は、食塩などの調味料や加工食品に多く含まれています。体内の水分を調整し、筋肉や内臓の働きを正常に保つなど生命活動を維持するために欠かせない栄養素です。しかし、とりすぎると体に負担がかかり、生活習慣病の発症や重症化を引き起こしやすくなってしまいます。

【1日のナトリウム（食塩相当量）摂取量】



*出典 目標値：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」
現状値：厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査」

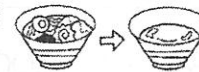
ナトリウムは、男女ともにとりすぎの傾向があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、子どもの頃から減塩を心がける必要があります。



塩分のとりすぎを予防するために…

汁物に注意

めん類の汁やスープには多くの塩分が含まれているため、最後まで飲み切らないようにしましょう。みそ汁などの汁物は具だくさんにすることで汁を減らすことができます。



栄養成分表示に注目

加工食品（練り物、ハム・ソーセージなど）やスーパー・コンビニのお惣菜には目に見えない塩分が多く含まれています。栄養成分表示を確認してみましょう。



食品の香りや風味を生かす

少し味が足りない時は、塩分が入っていない調味料（酢・こしょう・カレー粉など）、香味野菜（しょうが・にんにく・しそなど）、出汁などを利用してみましょう。



減塩食品・減塩調味料を活用

「塩分ひかえめ」、「減塩」などと書かれている食品は、食塩の量を減らして作られています。調味料も減塩しょうゆや減塩みそなどを活用してみましょう。



《ナトリウムを排出しやすくする栄養素》

カリウムは、とりすぎたナトリウムを排出しやすくする働きがあります。いろいろな食品に含まれていますが、野菜やいも、果物などの植物性食品に多く含まれているので、積極的にとりましょう。

