

どんどん日差しが強くなり、気温も高くなってきました。いよいよ本格的な夏がやってきます。水分補給はこまめに行うようにし、3度の食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくっていただきたいです。

さっぽろ学校給食フードリサイクル

「さっぽろ学校給食フードリサイクル」は、学校給食の調理くずや食べ残しなどの生ごみをたい肥化し、そのたい肥を利用して栽培した作物を給食の食材にする取組です。この取組で作られた「レタス」を、7月4日(木)に「レタス入り焼豚チャーハン」で使用する予定です。

学校でも、フードリサイクルたい肥を活用しています！

希望した学校は、フードリサイクルたい肥を教材園で使うことができます。種や苗を植える前に、フードリサイクルたい肥を土に混ぜ込み、栄養たっぷりの土を作ります。

澄川中、西北中も
たい肥を利用して
います！



この札が
目印です！

今月の給食から ほうれん草としめじのサラダ

【材料】(4人分)

ハム・・・20g(1枚)
ほうれん草・・・120g(4株)
ホールコーン・・・40g
ぶなしめじ・・・20g(1/4パック)

A [しょうゆ・・・小さじ1と1/2
みりん・・・小さじ2/3
水・・・大さじ3]

B [サラダ油・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1と1/2
酢・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ2と1/2
黒こしょう・・・少々]

白いりごま・・・少々

【作り方】

- ① しめじは小房に分け、Aの調味料で煮て冷ます。
- ② ほうれん草はゆでてから水で冷まし、よくしぼった後に2～3cmに切る。ハムはせん切りにする。
- ③ ①と②、ホールコーン・ごまを入れて、Bのドレッシングとよく混ぜる。

※ 給食では衛生面を配慮して食材をゆでています。



「食物せんい」が豊富な
しめじを、子どもが食べや
すい味付けのサラダにしま
した。

▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。
 ▲献立には、200mLの牛乳が付きます。
 ▲天候などの都合により、食材(特に果物など)が変更になる場合があります。
 ▲揚げ油・料理用の植物性油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
 ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性があります。

7月の予定献立

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
黒コッペパン ミートパスタ グラタン ほうれん草と しめじのサラダ パイン缶	スタミナ丼 味噌汁 りんご	パスタボンゴレ 小松菜と ベーコンのサラダ アイスクリーム	<u>レタス入り</u> 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ もやしのカレー和え	ご飯 さつまいも汁 揚げいわし ハンバーグ からし和え
黒コッペパン/マカロニ、豚肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、小麦粉、バター、チーズ、トマト缶詰、パン粉、パセリ/ハム、ほうれんそう、ホールコーン、ぶなしめじ、ごま/パイン缶詰/	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、かたくり粉、ごま油、ごま/だいこん、油揚げ/りんご	ソフトパスタ、あさり、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、トマト缶詰/ベーコン、こまつな、もやし、ごま/アイスクリーム	米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、 <u>フードリサイクルレタス</u> 、ごま油/かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、脱脂粉乳、パン粉、米粉、小麦粉、油/もやし、緑豆はるさめ、きゅうり、にんじん、ごま油/	白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが/玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、魚肉すり身、でん粉、いわし、しょうが、マッシュポテト、にんにく、油/ハム、ほうれんそう、もやし/
8日	9日	10日	11日	12日
背割コッペ ベーコンシチュー 焼フランク あさりの スパゲティサラダ	キーマカレー 切り干し大根の サラダ	冷やしたぬきうどん (えび入り) ごまだんご 黄桃缶	とりめし さんまごまフライ 磯和え	ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル
背割コッペパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ボークウインナー、玉ねぎ/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、にんじん、ごま油、ごま/	白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、小麦粉、トマト缶詰/切り干し大根、まぐろ水煮、にんじん、もやし、きゅうり、ごま、ごま油/	ソフトめん、あさり、むきえび、かたくちいわし煮干し、さくらえび素干し、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、卵、油、つと、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ/白玉もち、ごま/黄桃缶詰	米、おおむぎ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/さんま、しょうが、小麦粉、卵、ごま、パン粉、油/こまつな、もやし、切りのり/	白飯/豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、かたくり粉、玉ねぎ、いとうりだい、えび、豚脂、パン粉、チンスープ、魚介エキス、小麦粉、でん粉、油/ハム、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、ごま/
15日	16日	17日	18日	19日
海の日 	ソースカツ丼 味噌汁 きゅうりのからし漬け	冷麦 鶏肉とポテトの ソテー すいか	ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	ご飯 ジンギスカン ししゃものから揚げ ミニトマト
	白飯、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、油、キャベツ/あさり、ごぼう、こまつな、長ねぎ/きゅうり、ごま/	ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、ほうれんそう、長ねぎ/鶏肉、しょうが、かたくり粉、じゃがいも、油、ピーマン/すいか	米、おおむぎ、バター、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、ほうれんそう、鶏肉、パン粉、でん粉、おから、小麦粉、クラッカー粉、米粉、油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰/	白飯/羊肉、玉ねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、りんご/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、かたくり粉、油/ミニトマト
22日	23日	24日	25日	
横割パンズ キャロットポタージュ イカバーグ 白桃缶	豚すき丼 味噌汁 みかん	ピリカラ冷やし ラーメン きなこポテト 黄桃缶	終業式 	
横割パンズ/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/いか、たらすり身、玉ねぎ、でん粉、卵白、油/白桃缶詰	白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たもぎたけ、ほうれんそう/厚揚げ、こまつな/みかん	ソフトラーメン、ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、ごま油、ごま、玉ねぎ、しょうが、にんにく/フレンチポテト、油、きな粉/黄桃缶詰		