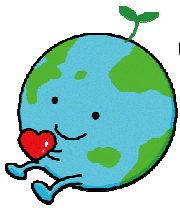


給食だより 7月

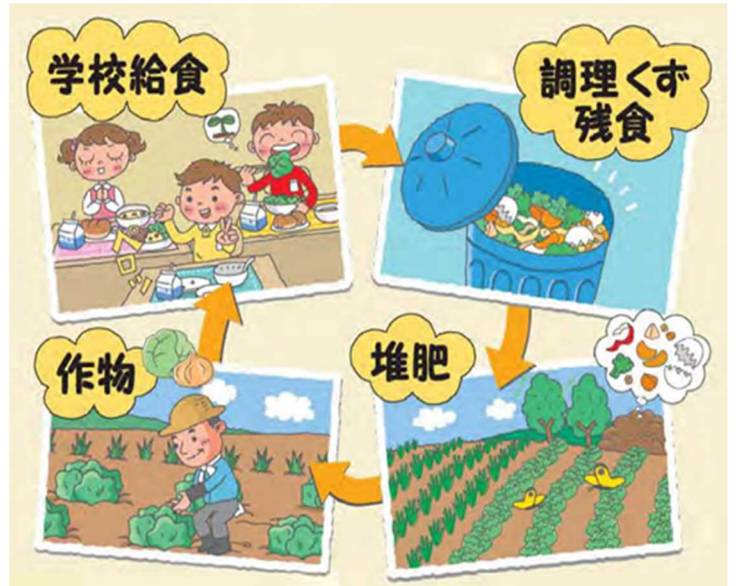
令和元年6月26日
 札幌北小学校
 中沼小学校



フードリサイクルに取り組んでいます

札幌市では従来からゴミの分別、資源化の促進に取り組んでいます。その一環として学校給食を作る過程で発生する調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用して作物を栽培し、その作物を学校給食の食材に用いて子どもたちが食するという食物の循環「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に平成18年度から取り組んでいます。平成27年度には、環境省の学校給食モデル事業にも選ばれています。

このフードリサイクルの仕組みで栽培した食材を、給食では7月のレタスをはじめ、9月にはとうもろこし、10月からは玉ねぎを使用します。単に学校給食の調理くずや残食のリサイクルだけではなく、食や環境を考え、ものを大切に子どもを育てることを目指しています。



〈材料〉(4人分)

| | | | |
|------|------------|--------|-------------|
| 米 | 320g (約2合) | にんじん | 30g (1/6本) |
| 酒 | 小さじ1 | たまねぎ | 70g (中1/3個) |
| しょうゆ | 大さじ1 | ホールコーン | 25g |
| 水 | | 干しいたけ | 2g (1枚) |
| | | レタス | 100g (1/3個) |
| 豚もも肉 | 100g | サラダ油 | 少々 |
| 長ねぎ | 5cm | | |
| しょうが | 少々 | | |
| にんにく | 少々 | | |
| | | B { | |
| A { | | ごま油 | 少々 |
| しょうゆ | 大さじ1 | しょうゆ | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1 | 塩 | 少々 |
| みりん | 小さじ1 | こしょう | 少々 |
| 水 | 適量 | | |

レシピ紹介

レタス入り焼豚チャーハン

フードリサイクルレタスを使用した献立です。
 ぜひご家庭でも作ってみてください。



《作り方》

- ① 米は、酒・しょうゆを加えた水分量で炊く。
- ② 豚もも肉は1cmの角切りにし、厚手の鍋にみじん切りにした長ねぎ・しょうが・にんにくとAの調味料を入れ、肉がかぶるくらいの水を入れて弱火でゆっくり煮る。水分がなくなったら火を止めて冷ます。
- ③ たまねぎは角切り、にんじんは小さめの角切り、干しいたけは水でもどして角切りにする。サラダ油で順番に炒めて、ホールコーンを入れBの調味料で味つけをする。
- ④ ③の具に1.5cm角に切ったレタスを加えてさっと炒める(ご飯の炊きがりにあわせる)。
- ⑤ 炊きあがったご飯に②と④を混ぜる。



7月よていこんだて



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|--|
| 1 638kcal ひやむぎ ごまポテト すいか <small>ソフト冷麦・油揚げ・椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ/じゃがいも・ごま</small> | 2 678kcal チキンウインナーライス M ちくわチーズつめフライ EM フルーツカクテル <small>胚芽精米・バター・トマト缶詰・チキンレバーウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース/ちくわ・チーズ・卵/みかん缶詰・パン缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・なつみかん缶詰・りんごジュース</small> | 3 667kcal ごはん ちゅうかスープ E あげえびシュウマイ マーボーなす <small>白飯/コーン・卵・豆腐・たもぎだけ・木耳・春雨・ほうれん草・ごま油・鶏ガラスープ/たら・えび・玉ねぎ・豚脂・えびエキス・えびパウダー/なす・豚肉・人参・長ねぎ・椎茸・生姜・にんにく・豆板醤</small> | 4 659kcal ツイストパン EM ポーククリームシチュー M あさりのカリッとサラダ パイン <small>ツイストパン/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・からし・ごま油・ごま</small> | 5 685kcal ごはん ジンギスカン いかフライ 冷) たたききゅうり <small>白飯/羊肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・もやし・ピーマン・キャベツ・じゃがいも・りんご/いか/きゅうり・ごま・ごま油</small> |
| 8 596kcal ひやしラーメン EM シナモンポテト さくらんぼ <small>ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・コーン・人参・ごま油・ごま/さつまいも・シナモン</small> | 9 635kcal とりめし みそしる こうやどうふのフライ E <small>胚芽精米・大麦・鶏ガラスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ/厚揚げ・小松菜/凍り豆腐・ごま・卵</small> | 10 655kcal さんまかばやきどん みそしる いそあえ 5年生給食なし <small>白飯・さんま・生姜・ごま/豆腐・なめこ・長ねぎ/小松菜・白菜・のり</small> | 11 625kcal レーズンパン EM ポテトスープ しろみざかなのクラッカーあげ E れいとうみかん <small>レーズンパン/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・鶏ガラスープ/たら・卵・クラッカー</small> | 12 684kcal ぶたミックスどん みそしる ミニトマト <small>白飯・豚肉・生姜・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/あさり・ごぼう・小松菜・長ねぎ/ミニトマト</small> |
| 15  海の日 | 16 649kcal コーンピラフ M ぶたにくのたつたあげ フルーツミックス <small>胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ/豚肉・生姜/みかん缶詰・パン缶詰・りんご缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰</small> | 17 622kcal ミートとズッキーニの スパゲティ ほうれんそうと ベーコンのサラダ つくし給食なし <small>スパゲティ・パセリ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリー・にんにく・ズッキーニ・鶏ガラスープ/ベーコン・ほうれん草・もやし・ごま</small> | 18 622kcal せわりコッペ EM チンゲンサイのスープ チリコンカン メロン <small>コッペパン/ベーコン・チンゲン菜・春雨・コーン・鶏ガラスープ/豚肉・いんげん豆・玉ねぎ・じゃがいも・人参・パセリ・鶏ガラスープ/</small> | 19 695kcal シーフードカレー オニオンチップサラダ EM <small>つくし給食なし 白飯・えび・いか・あさり・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリー・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・鶏ガラスープ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・ごま</small> |
| 22 654kcal ひやしたぬきうどん (えびいり) E チーズポテト M れいとうみかん <small>ソフト麺・あさり・えび・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・卵・つと・ほうれん草・長ねぎ・椎茸/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク</small> | 23 613kcal レタスイりきよぶたチャーハン しろはなまめコロッケ M冷) だいこんサラダ <small>胚芽精米・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・椎茸・フードリサイクルレタス・ごま油/白花生・乾燥マッシュポテト・バター/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油</small> | 24 682kcal ごはん とうふとこまつなのトトロ口 いわしのごまフライ E のりとあさりのつくだに <small>白飯/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・鶏ガラスープ/いわし・生姜・卵・ごま/あさり・生姜・のり・ひじき・水あめ</small> | 25 693kcal よこわりバンズ EM キャロットポターージュ M ハンバーグ EM こまつなサラダ EM スライスチーズ M <small>横割バンズ/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏ガラスープ/牛肉・豚肉・玉ねぎ・卵・牛乳/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油/スライスチーズ</small> | 26 なつやすみ  |

★献立についているマークについて

E→卵を含む献立、**M**→乳製品、**冷)**は給食用の特注冷凍食品です。

★食物アレルギー等で詳しい食材一覧を希望の場合はお知らせください。

★海産物には、小さなえび・かに・貝類がついていることがあります。

★果物・野菜は価格・品質により変更する場合がありますのでご了承ください。

★牛乳は毎日200mL つきます。

