

いただきます

令和5年(2023年)7月25日
札幌市立北野台中学校
札幌市立平岡中学校



5月8日より本来の学校生活にもどり始め、学習に、部活にも、がんばった1学期は今日で終わりです。夏休みはゆっくり過ごし、2学期への鋭気を養ってほしいと思います。また、早寝、早起き・朝ごはんをしっかり食べること(朝型の規則正しい生活)は2学期の学校生活や成績に直結しますので、休み中も続けてほしいと思います。

さっぽろ学校給食 フードリサイクル!

給食では、9月7日に
フードリサイクルとうもろ
こしを使います……。

「さっぽろ学校給食フードリサイクル」のイメージ

平成18年から行われてきた『さっぽろフードサイクル事業』は……

- ①学校の給食の中で調理している過程ででた野菜切れ端や、残念ながら生徒が食べ残してしまった残さいを集め……
- ②盤溪などにあるリサイクル工場に送り、堆肥をつくります。
- ③この堆肥を札幌市内・近郊の農家に使ってもらい、とうもろこしなどを栽培します。
- ④できた野菜を再び給食の食材として使用し、おいしく食べる……というシステムです。①から④が繰り返されます。

*7月はこのレタスを使って焼豚チャーハンを作り、いただきました。9月7日には、この仕組で栽培されたとうもろこしを予定しています。



とうもろこし畑の様子

種まきも順調に終わり、天候しだいで生育は変わりますが、豊作を期待したいものです。過去には、鹿に食べられてしまい、供給されなかったこともありました。無事に収穫までたどりつけることを願っています。

レタスとさつおう(玉ねぎ)!!

さっぽろフードリサイクル事業で栽培されている作物は、レタスの他、玉ねぎととうもろこしがあります。市内の農家で生育され、順次収穫後、市内の小中学校に振り分けられ、使用されています。供給量が少ないため、本校でフードリサイクルレタスを使えるのは、年2回、とうもろこしは9月頃に供給され、さつおう(玉ねぎの品種名)は10月頃に供給される予定です。今年もおいしく調理して、いただきたいと思います。

シャキシャキ!!レタス入りミネストローネ



(材料4人分)

レタス	150g(約1/3個)
ベーコン	25g(2枚)
じゃがいも	140g
にんじん	50g(1/4本)
玉ねぎ	150g(小1個)
マカロニ	40g
トマト(カット)缶	50g
セロリー	10g

しょうゆ	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ3
こしょう	少々
塩	小さじ1/2
白ワイン	小さじ1
鶏がらスープ	750ml

※すこし涼しくなったら作ってみてください。

- ① ベーコンはせん切り、にんじん、玉ねぎは1cmくらいの角切り、セロリーは小口切りにし、炒める。
- ② スープを①に入れ、1cm角くらいに切ったじゃがいもを入れ、煮る。
- ③ レタスは3cmの角切り、マカロニはサッとゆでておく。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、トマト缶と調味料をいれて、味をととのえる。
- ⑤ 最後にとレタス、マカロニ、白ワインをいれてできあがり。

8月と9月のこんだて



北野台中学校

月	火	水	木	金
28日 ソースカツ丼 みそ汁(あさり・ごぼう) ミニトマト <small>(米)(豚肉、小麦粉、卵、パン粉、キャベツ、からし)(あさり、ごぼう、小松菜、長ねぎ、みそ)(ミニトマト)</small>	29日 横割りパンズパン ポーククリームシチュー たらフライ・チーズ 盛り合わせサラダ <small>(横割りパンズパン)(豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳)(すけとうたら、小麦粉、卵、パン粉、でん粉、ライ麦、コーンフラワー)(スライスチーズ)(マヨネーズ、きゅうり、トマト、ブロッコリー)</small>	30日 野菜カレー たたききゅうり <small>(米)(豚肉、にんじん、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、さやいんげん、しめじ、セロリー、しょうが、にんにく、りんご、小麦粉)(きゅうり、ごま、ごま油)</small>	31日 冷やしたぬきうどん (えび入り) チーズポテト・くだもの <small>(ひやしソフトめん)(あさり、さくらえび、かたくちいわし煮干し、にんじん、春菊、切り干し大根、ごぼう、ひじき、小麦粉、卵、つと、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ)(じゃがいも、チーズ、バター、牛乳、スキムミルク)(黄桃缶)</small>	9月1日 ラム肉のピラフ ハムシ・タヴァ フルーツ白玉 <small>(胚芽精米、おおむぎ、バター、ラム肉、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム)(いわし、にんにく、牛乳、でん粉、小麦粉、パプリカ)(みかん、パイナップル、黄桃、洋なし、なつみかん缶、白玉もち)</small>
4日 ゆであげスパゲティ ズッキーニ入りミートソース フレンチポテト <small>(スパゲティ、オリーブオイル、パセリ)(豚肉、ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、セロリー、にんにく、マッシュルーム、トマトピューレ、小麦粉、デミグラスソース)(じゃがいも)</small>	5日 レーズンパン 豆腐のグラタン あさりサラダ くだもの <small>(レーズンパン)(バラベーコン、豆腐、玉ねぎ、にんじん、マカロニ、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、粉チーズ、パン粉、マッシュルーム)(あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま、ごま油)(冷凍みかん)</small>	6日 ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし <small>(米)(豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、しいたけ、みそ、でん粉、トウバンジャン、オイスターソース、唐辛子、ごま油)(子持ちカラフトししゃも、小麦粉、でん粉)(小松菜、もやし、糸かつお)</small>	7日 冷やしきつねうどん 青のりポテト とうもろこし <small>(ひやしソフトめん)(油揚げ、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ)(フレンチポテト、大豆、青のり)(とうもろこし)</small>	8日 とりめし ほっけフライ 磯和え <small>(胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ)(ほっけ、小麦粉、卵、パン粉)(小松菜、白菜、切りり)</small>
11日 スープカレー フルーツサワー <small>(米)(鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、さやいんげん、しめじ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶)(みかん、パイナップル、黄桃、洋なし、なつみかん缶、ヨーグルト)</small>	12日横割りパンズ コーンクリームスープ イカバーグ くだもの スライスチーズ <small>(横割りパンズパン)(バラベーコン、ホールコーン、クリームコーン、玉ねぎ、にんじん、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)(りんご)(スライスチーズ)</small>	13日 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁(大根・油揚げ) きゅうりのからし漬け <small>(米)(厚揚げ、小松菜、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、でん粉、ごま油、ごま)(油揚げ、だいこん、みそ)(きゅうり、ごま、からし)</small>	14日 冷やしラーメン きなこポテト くだもの <small>(冷やしソフトラーメン)(ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油)(じゃがいも、きなこ)(巨峰)</small>	15日 ほうれんそうピラフ 高野豆腐のフライ グレープゼリー <small>(胚芽精米、おおむぎ、バター、バラベーコン、ほうれんそう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン)(高野豆腐、小麦粉、卵、パン粉、ごま)(グレープジュース、粉寒天)</small>
18日 敬老の日 	19日 ロールパン かぼちゃシチュー 小松菜サラダ くだもの <small>(ロールパン)(バラベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳)(ハム、ひじき、小松菜、春雨、ごま油)(梨)</small>	20日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 かれいのから揚げ あさりの佃煮 <small>(米)(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、大豆、切り干し大根、さやいんげん、しいたけ、しょうが、赤みそ)(黒がれい、でん粉)(あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、水あめ)</small>	21日 冷麦 厚揚げと野菜の甘辛煮 くだもの <small>(ソフト冷麦)(油揚げ、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ)(豚肉、厚揚げ、でん粉、小麦粉、じゃがいも、しょうが、にんじん、グリーンピース)(パイナップル)</small>	22日 鮭ごはん 豚汁 白花豆コロッケ <small>(胚芽精米、おおむぎ、鮭、わかめ、ごま)(豚肉、じゃがいも、しょうが、豆腐、こんにゃく、だいこん、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、みそ)(白花豆、マッシュポテト、でん粉、小麦粉、バター、パン粉)</small>
25日 ごはん マーボーなす 中華スープ ひじき春巻 <small>(米)(なす、豚肉、にんじん、長ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、みそ、でん粉、トウバンジャン)(卵、豆腐、たまごたけ、ホールコーン、きくらげ、春雨、ほうれんそう、ごま油、でん粉)(豚肉、でん粉、たけのこ、ひじき、にんじん、小麦粉、オイスターソース)</small>	26日 黒角食 レタス入りミネストローネ 白身魚のクラッカー揚げ くだもの <small>(黒角食)(バラベーコン、レタス、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、マカロニ、トマトホール、セロリー)(真だら、小麦粉、パン粉、クラッカー、卵)(パイナップル)</small>	27日 玉ねぎのかき揚げ丼 みそ汁(豆腐・なめこ) ごま和え <small>(米)(玉ねぎ、あさり、むきえび、さくらえび、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、切り干し大根、春菊、ひじき、卵、小麦粉、でん粉)(豆腐、長ねぎ、なめこ、みそ)(小松菜、もやし、ごま)</small>	28日 肉うどん 枝豆 ごまだんご <small>(ソフトめん)(豚肉、つと、油揚げ、しいたけ、たまごたけ、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ)(枝豆)(白玉もち、ごま)</small>	29日 エスカロップ コールスローサラダ <small>(胚芽精米、おおむぎ、バター、パセリ、たけのこ、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、トマトピューレ、デミグラスソース)(キャベツ、にんじん、ホールコーン)</small>