

給食だより

令和6年（2024年）6月26日

札幌市立中沼小学校

札幌市立札幌北小学校

*「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。御了承ください。

*果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。御了承ください。

<7月予定献立>

月	火	水	木	金
1日 パスタ ミートソース あさりのカリッと サラダ	2日 パエリア (エビ・あさり・イカ入り) ウインナーフリッター フルーツカクテル	3日 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき春巻 磯和え	4日 揚げパン 味噌ワタンスープ 小松菜とコーンのサラダ	5日 和風そぼろごはん 味噌汁 さんまのカレー揚げ
中沼小 修学旅行	中沼小 修学旅行 札幌北小4年 給食なし	中沼小 6年生 休み		
8日 冷やし担々うどん (エビ入り) チーズポテト 黄桃缶	9日 ほうれん草ピラフ いわしのかりかりフライ 切干大根サラダ	10日 ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げえびシューマイ おひたし	11日 ロールパン キャロットポタージュ 野菜コロッケ もやしのごまサラダ	12日 スタミナ丼 味噌汁 パイン缶
	札幌北小 修学旅行	札幌北小 修学旅行	札幌北小 6年生 休み	
15日 海の日	16日 とりめし 味噌汁 ほっけの ごまフライ	17日 ご飯 ジンギスカン ぎょうざ 冷凍みかん	18日<リザーブ給食> 横割パンズ コーンシチュー *タラフライ か *鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス *中沼小・札幌北小 リザーブ給食	19日 カレーライス コールスロー サラダ
22日 ピリカラ 冷やしラーメン きなこポテト スイカ	23日 レタス入り 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ ナムル	24日 ご飯 豚汁 ぶりのスパイス揚げ のりの佃煮	25日 背割りコッパ イタリアンスープ メンチカツ チョコクリーム 中沼小 早出し	*牛乳(200ml)は、 毎日つきます。 *使用食材については 裏面を御覧ください。

「さっぽろ学校給食フードリサイクル」で栽培された

札幌産レタスが給食に登場!



札幌市の学校給食では、給食の残食や調理クズなどの生ごみを、リサイクルセンターに運び「たい肥」を作っています。このたい肥で栽培した野菜を、学校給食の食材として使用する、「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に取り組んでいます。

今年度も札幌全市で、フードリサイクルたい肥で栽培された「札幌産レタス」を、給食に使います。

本校は、23日「レタス入り焼豚チャーハン」で使用する予定です。



夏は食中毒が発生しやすい季節です。



夏は食中毒を起こす細菌が増えやすい季節です。食中毒を起こす細菌が食べ物についても、味も匂いも変わりません。

<食中毒の予防>

*料理をする前、食事の前には、石鹸で手を洗いましょう。

*調理器具はいつも清潔にし、よく乾燥させましょう。

*すぐ食べるようにしましょう。

*冷蔵庫には食品を入れすぎないようにしましょう。



1日(月)
<パスタ>
 ミートソース>
 パスタ サラダ油 パ
 セリ 豚肉 玉葱 人
 参 大豆 マッシュル
 ーム セロリー にん
 にく 小麦粉 カレー
 粉 ケチャップ デミ
 グラスソース ソース
 醤油 塩 こしょう
 ナツメグ ワイン 鶏
 がらスープ オールス
 パイス
**<あさりのカリッと
 サラダ>**
 あさり 生姜 醤油
 みりん 小麦粉 片栗
 粉 キャベツ きゅう
 り 人参 酢 砂糖
 からし ごま油 ごま

2日(火)
**<バエリア(えび・あ
 さり・イカ入り)>**
 胚芽米 オリーブ油
 大麦 ワイン サフラ
 ン 鶏肉 えび いか
 あさり 玉葱 トマト
 にんにく ビーマン
 パプリカ サラダ油
 塩 こしょう
**<ウインナー
 フリッター>**
 ウインナー(豚肉・鶏
 肉・大豆)小麦粉 パ
 ーキングパウダー 砂
 糖 卵 牛乳 油
<フルーツカクテル>
 みかん缶 バイン缶
 黄桃缶 洋梨缶 夏み
 かん缶 リンゴジュ
 ース 砂糖 ワイン

3日(水)
<ご飯>
**<豆腐のオイスター
 ソース煮>**
 豆腐 豚肉 生姜 に
 んにく 長葱 人参
 ビーマン 醤油 砂糖
 酒 オイスターソース
 片栗粉 サラダ油 み
 りん こしょう
<ひじき春巻>
 豚肉 ひじき 竹の子
 人参 醤油 片栗粉
 砂糖 オイスターソー
 ース 小麦粉 油
<磯和え>
 小松菜 もやし 醤油
 のり



4日(木)
<きなこ揚げパン>
 ソフトフランスパン
 油 砂糖 きなこ 塩
**<味噌ワントン
 スープ>**
 ワントン 豚肉 生葱
 姜 にんにく 玉葱
 人参 メンマ もやし
 し ほうれん草 長
 葱 味噌 豆板醤
 ごま油 唐辛子 だ
 し汁(鳥がら 豚骨
 煮干し 昆布)
**<小松菜と
 コーンのサラダ>**
 小松菜 コーン ご
 ま サラダ油 醤油
 砂糖 酢

5日(金)
<和風そぼろご飯>
 ご飯 鶏肉 豆腐
 切干大根 椎茸 ひ
 じき ごま 生姜 ご
 ぼう 人参 味噌醬
 油 砂糖 みりん
 味唐辛子 サラダ油
<味噌汁>
 厚揚げ 小松菜 味
 噌 だし汁(昆布・ム
 口)
**<さんまの
 カレー揚げ>**
 さんま 醤油 酒
 カレー粉 小麦粉
 片栗粉 油



8日(月)
**<冷したぬきうどん
 (えび入り)>**
 うどん あさり えび
 人参 春菊 ごぼう
 切干大根 ひじき 小
 麦粉 卵 油 かまぼ
 こ 椎茸 ほうれん草
 長ねぎ 醤油 砂糖
 酒 みりん 酢 だし
 汁(昆布・ム口)
<チーズポテト>
 じゃがいも バター
 チーズ 砂糖 牛乳
 スキムミルク 塩
<黄桃缶>

9日(火)
**<ほうれん草
 ピラフ>**
 胚芽米 バター 大
 麦 ワイン ほうれ
 ん草 ベーコン 人
 参 玉葱 コーン
 にんにく サラダ油
 塩 こしょう 醤油
**<いわしのカリカリ
 フライ>**
 いわし 水あめ 片栗
 粉 生姜 米粉 油
<切干大根サラダ>
 切干大根 ツナ 人
 参 もやし きゅう
 り ごま 味噌 酢
 醤油 砂糖 ごま油
 からし

10日(水)
<ご飯>
**<厚揚げの
 カレーソース>**
 厚揚げ 豚肉 人参
 玉葱 いんげん 生姜
 にんにく サラダ油
 カレー粉 カレールウ
 ケチャップ ソース
 醤油 ワイン 鶏がら
 スープ
<揚げえびシューマイ>
 えび 玉葱 すりみ
 小麦 大豆 チキンス
 ープ 醤油 油
<おひたし>
 ほうれん草 白菜 醤
 油 糸かつお

11日(木)
<ロールパン>
**<キャロット
 ポターージュ>**
 ベーコン じゃがいも
 玉葱 人参 パセリ 小
 麦粉 バター チーズ
 スキムミルク 豆乳 牛
 乳 鶏がらスープ サラ
 ダ油
<野菜コロッケ>
 じゃがいも 豚肉 玉葱
 コーン グリンピース
 スキムミルク 醤油 砂
 糖 小麦粉 パン粉 ご
 ま 油
<もやしのごまサラダ>
 小松菜 コーン 人参
 もやし 味噌 醤油 砂
 糖 酢 豆板醤 ごま

12日(金)
<スタミナ丼>
 ご飯 豚肉 メンマ
 人参 サラダ油 も
 やし にら 玉葱
 りんご 生姜 にん
 にく 豆板醤 ソー
 ース 醤油 砂糖 片
 栗粉 ごま油 ごま
<味噌汁>
 高野豆腐 わかめ
 長葱 味噌 だし汁
 (昆布・ム口)
<パイン缶>



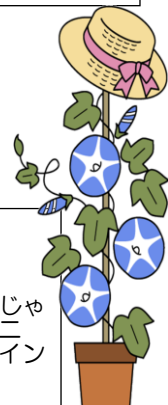
16日(火)
<とりめし>
 胚芽米 大麦 鶏肉
 玉葱 生姜 砂糖 醬
 油 みりん 酒 鶏が
 らスープ
<味噌汁>
 豆腐 小松菜 えのき
 だけ 味噌 だし汁
 (昆布・ム口)
<ほっけごまフライ>
 ほっけ 酒 小麦粉
 卵 パン粉 ごま 油

17日(水)
<白飯>
<ジンギスカン>
 ラム肉 生姜 にんに
 く みりん 醤油 玉
 葱 もやし ビーマン
 キャベツ じゃがいも
 りんご 砂糖 ケチャ
 ップ ソース ワイン
 サラダ油
<きょうざ>
 豚肉 キャベツ 玉葱
 にら にんにく 生姜
 人参 椎茸 大豆 こ
 ま油 醤油 小麦粉
 こしょう 油
<冷凍みかん>

18日(木) **<横割パンズ>**
***<タラフライ・ケチャップカレーソース>**
 たら パン粉 小麦粉 片栗粉 大豆 ケチャ
 ップ カレー粉 ソース 砂糖
***<鶏肉の竜田揚げ・甘酢だれ>**
 鶏肉 酒 生姜 片栗粉 油 醤油 砂糖
 酢 みりん こしょう
<コンシチュー>
 コーン ベーコン 玉葱 人参 パセリ 小
 麦粉 チーズ バター スキムミルク 豆乳
 牛乳 鶏がらスープ サラダ油
<フルーツミックス>
 みかん缶 バイン缶 桃缶 梨缶

19日(金)
<カレーライス>
 ご飯 豚肉 玉葱 人参
 じゃがいも セロリー
 生姜 にんにく りんご
 グリンピース 小麦粉
 カレー粉 カレールウ
 ソース ケチャップ 醬
 油 ワイン オールス
 パイス ナツメグ 塩 こ
 しょう サラダ油 鶏が
 らスープ
<コールスローサラダ>
 キャベツ 人参 コーン
 酢 サラダ油 砂糖 塩
 こしょう からし

*18日は、前もって自分の食べる献立を
 予約して食べる「リザーブ給食」です。
 今回は「元気な体をつくって体力アップし
 よう!」をめあてに、パンにはさむ献立を選
 びます。



22日(月)
**<ピリカラ
 冷やしラーメン>**
 ラーメン ハム き
 ゆうり コーン 人
 参 ごま油 ラー油
 ごま 醤油 砂糖
 味噌 玉葱 生姜
 にんにく 豆板醤
 酒 みりん 酢 ソ
 ース だし汁(昆
 布・ム口)
<きなこポテト>
 じゃがいも 油 き
 なこ 砂糖 塩
<すいか>

23日(火)
**<レタス入り
 焼豚チャーハン>**
 胚芽米 大麦 醤油 酒
 レタス 豚肉 長葱 に
 んにく 生姜 人参 玉
 葱 コーン 椎茸 ごま
 油 サラダ油
<南瓜コロッケ>
 南瓜 パン粉 じゃがい
 も 玉葱 スキムミルク
 米粉 砂糖 小麦粉 油
<ナムル>
 小松菜 もやし 人参
 醤油 酢 砂糖 一味唐
 辛子 ごま油 ごま

24日(水) **<白飯>**
<豚汁>
 豚肉 豆腐 酒 じゃがいも
 こんにゃく 人参 大根 ご
 ぼう 生姜 長葱 サラダ油
 味噌 だし汁(昆布・ム口)
<ぶりのスパイス揚げ>
 ぶり 生姜 にんにく 酒
 醤油 小麦粉 片栗粉 カレ
 ー粉 チリパウダー 油
<のりの佃煮>
 のり ひじき 醤油 酒 み
 りん 砂糖 水あめ

25日(木)
<背割コッペ>
<イタリアンスープ>
 ベーコン 玉葱 人参 じゃ
 がいも コーン マカロニ
 醤油 塩 こしょう ワイン
 鶏がらスープ
<メンチカツ>
 豚肉 玉葱 パン粉 大豆
 小麦粉 片栗粉 油
<チョコクリーム>
 チョコ ココア 豆乳 砂糖
 コーンスターチ