

7月の給食だより

令和7年（2025年）6月27日

札幌市立厚別西小学校
札幌市立信濃小学校

知っていますか？ フードリサイクル

フードリサイクルとは…

給食の食べ残しや野菜の皮などの生ゴミは、リサイクルセンターへ運ばれます。そこでゆっくりと時間をかけて、畑の土に使われる「堆肥」に変身します。その「堆肥」の力で育てられた野菜が、再び給食で使われます。これがフードリサイクルです。



この堆肥を使って栽培されたレタスを使い、7月11日の『焼豚チャーハン』、9月の『ミネストローネ』に使用する予定です。

食べよう！



ニッポン！！

日本各地の郷土料理やご当地メニューを食べながら、その土地についてや料理の特徴などを紹介しています。

第2回目は、釧路市の『ザンタレ丼』です。



地産地消



地元で生産されたものを、その地域内で消費することを『地産地消』といいます。

学校給食でも、札幌やその近郊で作られた食材、道産食材をできるだけ使うようにしています。

今月の地産地消

札幌産

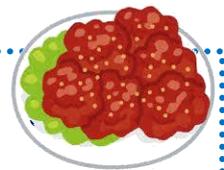
レタス・小松菜
ほうれん草（清田区産）
しいたけ（清田区産）

知内産 にら
七飯産 人参
大野産 長葱

恵庭産 大根
砂川産 きゅうり
伊達産 キャベツ
静内産 ミニトマト

釧路のザンタレ

ザンタレは「ザンギ（鶏のから揚げ）」に甘酢だれをかけたものです。9日は、ごはんの上に乗せて『ザンタレ丼』にして食べます。



ザンギの発祥は・・・

北海道のご当地グルメ「ザンギ」その発祥は諸説ありますが、昭和35年に釧路市のあるお店で、鶏肉のから揚げである中国料理の炸鶏（ザーギー）に「運（ン）」がつくようにと『ザンギ』と名付けられたといわれています。



7月予定献立



月	火	水	木	金
	1	2	3	4
<p>暑い日は、水分補給をしっかりとしましょう。</p> 	<p>ロールパン チキンクリームシチュー 人参とコーンのサラダ ミニトマト</p> <p>■鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク■ハム・人参・きゅうり・とうもろこし・醤油・酢・砂糖・油</p>	<p>ごはん 豆腐のカレーソース 揚げえびシューマイ たたききゅうり</p> <p>■豆腐・豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご・油・小麦粉・醤油・ケチャップ・中濃ソース■玉葱・いとよりだいすり身・えび・豚脂・パン粉・大豆・砂糖・チキンスープ・醤油・魚介エキス・小麦粉・てん粉・油■きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・ごま</p>	<p>冷やしきつねうどん ごまポテト さくらんぼ</p> <p>■うどん・油揚げ・しいたけ・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・ほうれん草・長葱・酢■じゃがいも・油・ごま・砂糖</p>	<p>鶏ごぼうごはん みそ汁 ひじき入りぎょうぎ</p> <p>■胚芽精米・大麦・醤油・酒・鶏肉・焼き豆腐・生姜・砂糖・ごぼう・人参・油揚げ・味噌・みりん風調味料・油・ごま■小松菜・たまごたけ・玉葱・味噌■きゃべつ・豚肉・ひじき・豚脂・鶏肉・長葱・てん粉・ごま油・砂糖・醤油・生姜・しいたけ・ホタテエキス・かきエキス・小麦粉・油</p>
	7	8	9 食べよう！ニッポン！！	10
<p>ごはん 豚汁 いわしのかかフライ ごまあえ</p> <p>■豚肉・酒・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉葱・ごぼう・長葱・生姜・油・味噌■まいわし・水あめ・砂糖・生姜・てん粉・米粉パン粉・油■ほうれん草・白菜・ごま・醤油・砂糖</p>	<p>背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック 冷凍みかん</p> <p>■ベーコン・玉葱・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳■チキンウインナー・ケチャップ・ウスターソース・砂糖</p>	<p>ザンタレ丼 みそ汁 磯あえ</p> <p>■ごはん・鶏肉・醤油・酒・生姜・片栗粉・油・甘酢だれ(醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・酢・片栗粉・こねぎ■じゃがいも・わかめ・長葱・味噌■小松菜・もやし・のり・醤油</p>	<p>パスタミートソース 小松菜とベーコンのサラダ アイスクリーム</p> <p>■パスタ・豚肉・大豆・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油■ベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・油・砂糖・ごま■牛乳・乳製品・水あめ・砂糖</p>	<p>レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 黄桃缶</p> <p>■胚芽精米・大麦・醤油・酒・油・豚肉・長葱・生姜・にんにく・みりん風調味料・人参・玉葱・とうもろこし・しいたけ・レタス・ごま油■白花豆・じゃがいも・バター・砂糖・パン粉・てん粉・小麦粉・大豆・油</p>
14	15	16	17	18
<p>カレーライス もやしのごまサラダ</p> <p>■ごはん・豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・カレールウ・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油■ほうれん草・もやし・とうもろこし・人参・醤油・砂糖・酢・味噌・酒・トウバンジャン・ごま</p>	<p>横割パンズ ポテトスープ メンチカツパーガー サイコロサラダ</p> <p>■ベーコン・じゃがいも・人参・玉葱・パセリ・醤油■豚肉・パン粉・玉葱・小麦粉・パン粉・大豆・てん粉・砂糖・油・ケチャップ・ウスターソース■ハム・人参・きゅうり・とうもろこし・醤油・酢・砂糖・ごま油</p>	<p>ごはん 小松菜スープ 野菜春巻 マーボーなす</p> <p>■ベーコン・小松菜・緑豆はるさめ・とうもろこし・醤油・酒■きゃべつ・ひじき・豚肉・はるさめ・玉葱・人参・油・醤油・てん粉・酒・砂糖・オイスターソース・小麦粉・大豆・油■なす・油・豚肉・人参・長葱・しいたけ・生姜・にんにく・味噌・砂糖・酒・みりん風調味料・醤油・片栗粉・トウバンジャン</p>	<p>冷やしたぬきうどん バターポテト パイン缶</p> <p>■うどん・あさり・えび・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・油・つと・長葱・しいたけ・醤油・砂糖・酒・みりん・酢■じゃがいも・バター・砂糖・牛乳・スキムミルク</p>	<p>ひじきごはん みそ汁 さわらのごまフライ</p> <p>■胚芽精米・大麦・酒・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・人参・グリーンピース・油・醤油・砂糖・みりん風調味料■高野豆腐・小松菜・味噌■さわら・酒・小麦粉・卵・パン粉・ごま・油</p>
21	22	23	24	25 終業式
<p>海の日</p> <p>コッペパン ベーコンシチュー コールスローサラダ 黄桃缶</p> <p>■ベーコン・じゃがいも・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク■きゃべつ・人参・とうもろこし・酢・油・砂糖</p>	<p>スタミナ丼 みそ汁 すいか</p> <p>■ごはん・豚肉・メンマ・人参・油・もやし・にら・醤油・みりん風調味料・玉葱・りんご・ウスターソース・砂糖・生姜・にんにく・トウバンジャン・片栗粉・ごま油・ごま■きゃべつ・油揚げ・味噌</p>	<p>ピリカ冷やしラーメン きなこポテト ミニトマト</p> <p>■ラーメン・ハム・人参・きゅうり・とうもろこし・ごま油・ラー油・ごま・醤油・砂糖・味噌・酒・玉葱・生姜・にんにく・トウバンジャン・ウスターソース・酢■じゃがいも・油・きな粉・砂糖</p>	<p>ほうれん草ピラフ 白身魚フライ フルーツミックス</p> <p>■胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉葱・にんにく・とうもろこし・油・ほうれん草・醤油■真だら・酒・小麦粉・卵・パン粉・油■みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・梨缶</p>	

★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。ご了承ください。
★献立名の下は、使用食材の一部です。ご覧ください。
★「あさり」「のり」「わかめ」「しらす干し」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。ご了承ください。
★牛乳(200ml)は毎日つきます。
★衛生的な食事をするために、いつも清潔なランチマットを忘れずに・・・

