

きゅうしょくだより7月

札幌市立盤溪小学校 令和7年（2025年）6月30日発行

地産地消という言葉を知っていますか？ 地産地消とは、地域で生産されたものをその地域で消費することです。今年度も札幌産野菜を給食で提供し、食の指導を行っていきます。

ちさんちしょう 地産地消にはいいことがいっぱい！



生産地が近いと、とれたてで新鮮なものを味わうことができます。また、生産地の様子が分かると安心して食べることができます。

地元でとれたものを食べることで、生産者さんを応援することができます。地元で生産者さんが元気になると、地域の活性化にも繋がります。

収穫されてから食卓まで、運ばれる距離が短いので、トラックなどの燃料の消費量を抑えて地球環境にやさしくすることができます。

さつぼろさんやさい 札幌産野菜ってどんなものがあるの？



大都市札幌ですが、まだ農地がたくさんあります。東区の玉ねぎ、北区のレタス、西区の小松菜、清田区のほうれん草、手稲区のかぼちゃ、南区のりんごやいちごなど多くの地域で作物が生産されています。

給食では、6月に小松菜、7月にレタスのさつぼろさんやさいを使用しました。今後は9月にほうれん草、10月に玉ねぎを使用して給食を提供していく予定です。おいしく食べながら地産地消を学んでいきましょう。

7月のよていこんだて

牛乳は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
 <p>★リザーブ給食★ 鶏肉の竜田揚げは全員に共通です。醤油ベースの「ザンタレ」ピリカラの「ヤンニョムソース」の2種類から選びます。</p> <p>ザンタレ 醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・酢・片栗粉・こしょう</p> <p>ヤンニョムソース ケチャップ・みりん風調味料・砂糖・ごま油・赤みそ・醤油・豆板醤・にんにく・ごま油</p>	<p>1日 タコライス かぼちゃチーズフライ パインゼリー</p>  <p>タコライス 豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・コーン・レタス・小麦粉・トマト缶</p> <p>かぼちゃチーズフライ かぼちゃ・チーズ・フード・パン粉・牛乳・マーガリン・小麦粉・植物油・米粉・粉末状大豆たん白・でん粉・揚げ油</p> <p>沖縄パインゼリー</p>	<p>2日 冷やしきつねうどん ごまポテト くだもの</p> <p>冷やしきつねうどん 油揚げ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草</p> <p>ごまポテト じゃが芋・揚げ油・ごま</p> <p>くだもの さくらんぼの予定</p>	<p>3日 いりこなめし みそしる メンチカツ</p> <p>いりこなめし 米・大麦・しらす干し・ごま・葉だいこん</p> <p>味噌汁 豆腐・わかめ・長ねぎ</p> <p>メンチカツ 豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆たんぱく・でん粉・なたね油・揚げ油</p>	<p>4日 ごはん けんちんじる<small>しょうゆあじ</small> ほっけカレーあげ ひじきのにももの</p> <p>けんちん汁 醤油味 鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・大根・ごぼう・にんじん・長ねぎ</p> <p>ほっけのカレー揚げ ほっけ・小麦粉・片栗粉・カレー粉・揚げ油</p> <p>ひじきの煮物 ひじき・油揚げ・にんじん</p>
<p>7日 よこわりパンズ キャロットポタージュ あげハンバーグ くだもの</p> <p>キャロットポタージュ ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳</p> <p>揚げハンバーグ ハンバーグ（牛肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・鶏卵・牛乳）・揚げ油・ケチャップ</p> <p>くだもの 冷凍みかんの予定</p>	<p>8日 ごはん ★リザーブきゅうしょく★ けんちんじる<small>しょうゆあじ</small> くだもの</p> <p>★鶏肉の竜田揚げ 鶏肉・しょうが・にんにく・片栗粉・揚げ油</p> <p>けんちん汁 醤油味 鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・大根・ごぼう・にんじん・長ねぎ</p> <p>くだもの パイン缶の予定</p>	<p>9日 ピリカラひやしラーメン きなこポテト くだもの</p> <p>ピリカラ冷やしラーメン ハム・にんじん・きゅうり・コーン・ラー油・すりごま・玉ねぎ・しょうが・にんにく</p> <p>きなこポテト じゃが芋・きなこ・揚げ油</p> <p>くだもの 黄桃缶の予定</p>	<p>10日 ひじきごはん みそしる さわらのごまフライ</p> <p>ひじきごはん 米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・にんじん・グリーンピース</p> <p>味噌汁 高野豆腐・小松菜</p> <p>さわらのごまフライ さわら・小麦粉・全卵・パン粉・ごま・揚げ油</p>	<p>11日 ごはん とうふのカレーソース あげえびシュウマイ たたききゅうり</p> <p>豆腐のカレーソース 豆腐・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・グリーンピース・りんご・小麦粉・カレー粉・ケチャップ</p> <p>揚げえびシュウマイ えびシュウマイ（えび・いとよりだいすり身・玉ねぎ・豚脂・大豆たん白・小麦粉・パン粉）・揚げ油</p> <p>たたききゅうり きゅうり・ごま</p>
<p>14日 よこわりパンズ ポテトスープ しろみさかなフライ くだもの</p> <p>ポテトスープ ベーコン・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・パセリ</p> <p>白身魚フライ たら・小麦粉・全卵・パン粉・揚げ油</p> <p>くだもの 黄桃缶の予定</p>	<p>15日 カレーライス もやしのごまサラダ くだもの</p> <p>カレーライス 豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ</p> <p>もやしのごまサラダ ほうれん草・もやし・コーン・にんじん・すりごま</p>	<p>16日 ひやしたぬきうどん バターポテト くだもの</p> <p>冷やしたぬきうどん（えび入り） えび・あさり・にんじん・ごぼう・春菊・切り干し大根・かじき・小麦粉・全卵・揚げ油・つと・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ</p> <p>バターポテト じゃが芋・バター・牛乳・スキムミルク</p> <p>くだもの パイン缶の予定</p>	<p>17日 ほうれん草ピラフ メンチカツ フルーツミックス</p> <p>ほうれん草ピラフ 米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草</p> <p>メンチカツ 豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆たんぱく・でん粉・なたね油・揚げ油</p> <p>フルーツミックス（汁なし） みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋ナシ缶</p>	<p>18日 ごはん ぶたじる いわしのカリカリフライ ごまあえ</p> <p>豚汁 豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが</p> <p>いわしのカリカリフライ いわしのカリカリフライ（まいわし・水あめ・たん白加水分解物・しょうが・乾燥マッシュポテト・でん粉・米粉）・揚げ油</p> <p>ごまあえ ほうれん草・白菜・すりごま</p>
<p>21日 海の日</p>	<p>22日 スタミナどん みそしる くだもの</p> <p>スタミナ丼 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・片栗粉・ごま</p> <p>味噌汁 キャベツ・油揚げ</p> <p>くだもの すいかの予定</p>	<p>23日 パスタミートソース こまつなと ベーコンのサラダ アイスクリーム</p> <p>パスタミートソース 豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく・パセリ・セロリ・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ・トマトピューレ</p> <p>小松菜とベーコンのサラダ ベーコン・小松菜・もやし・ごま</p> <p>アイスクリーム</p>	<p>24日 やきぶたチャーハン しろはなまめコロッケ くだもの</p> <p>焼豚チャーハン 米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース</p> <p>白花豆コロッケ 白花豆コロッケ（白花豆・マッシュポテト・バター・パン粉・小麦粉）・揚げ油</p> <p>くだもの パイン缶の予定</p>	<p>25日 ソースカツどん みそしる ミニトマト</p> <p>ソースカツ丼 豚肉・小麦粉・全卵・パン粉・揚げ油・キャベツ・ケチャップ</p> <p>味噌汁 厚揚げ・小松菜</p> <p>ミニトマト</p>

★毎月発行している給食だよりには、調味料以外の食材を記載しているので参考にしてください。

★「しらす干し」「塩蔵わかめ」「あさり」「カラフトししゃも」などの海産物には、小さないか・えび・かにが含まれることがあります。

★天候などの都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。

中央保健センターからお知らせ

夏休み親子料理教室参加者募集！

小学生が主役の料理教室です！一緒に親子で楽しく料理してみませんか？

日時 令和7年7月29日（火曜日）10時から12時30分
会場 中央区複合庁舎（南3条西11丁目）4階栄養実習室
対象・定員 中央区内にお住いの小学生とその保護者・8組
※応募者多数の場合は抽選となります
申込 令和7年7月11日（金曜日）から令和6年7月18日（金曜日）までに右記QRコードからお申込み
内容 ①調理実習「おにぎり、鮭の焼き漬け、野菜のみそ汁、デザート」
②栄養のお話～1日3回ベジタベさ！みんなでベジチェック～
持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾（バンダナなど）、手拭き用タオル
問い合わせ先 中央区健康・子ども課健やか推進係 管理栄養士
電話（011-205-3352）

