

# 給食だより 7月

札幌市立篠路小学校  
札幌市立茨戸小学校  
令和7年6月30日



夏らしい気候になりました。気温が高いと汗をたくさんかきます。汗をかいた後は、こまめに水分を補給しましょう。そして、今が旬の野菜をたくさん食べて、夏バテを防ぎ、元気に過ごしましょう！



## 北区産野菜を食べよう！

北区北部の小・中学校では、より身近なところで作られている野菜を給食に使用することで、子どもたちに自分たちが暮らしている身近な地域で作られた作物のことや生産者の思いを知り、食の大切さを考え、食べる意欲をもってもらえるよう「北区産野菜を食べよう！」という取組を行っています。

今年も、JAの協力で実施します。「レタス、じゃがいも、ブロッコリー、ごぼう、玉ねぎ、チンゲン菜、ズッキーニ」の野菜を出します。

## ズッキーニ

7月23日の給食に出ます。

ズッキーニは、6月～8月の時期においしい夏野菜です。イタリア料理の食材として有名です。味にくせがなく皮ごと食べられます。ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。

札幌市北区でも、ズッキーニが作られています。給食では、新琴似の畑でとれたズッキーニを給食に出します。ズッキーニは皮は緑ですが、中は白いので、緑黄色野菜ではなくその他の野菜になります。丸い形のズッキーニや黄色のズッキーニもあります。

疲れを取ったり、かぜを予防したり、肌荒れを防ぐ栄養が含まれています。



ズッキーニの中は白い。

## フードリサイクルレタス



7月10日の給食のレタスは、**フードリサイクル**で作られた堆肥で作ったレタスです。「フードリサイクル」とは、食べ残した給食や野菜くずを毎日学校から回収し、生ゴミのリサイクルセンターに運びます。そこで微生物の働きによって時間をかけて発酵させていくうちに、生ゴミはきれいに分解され、肥料に変わります。その肥料を利用して給食の食材を作ります。今回は、その肥料を使って栽培されたレタスを、『焼き豚チャーハン』に入れました。

## <ヘルシーサマーフェスタの御案内>

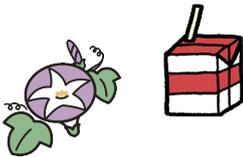
野菜摂取の大切さや野菜の栄養等について知っていただきたいです！



- <テーマ> 「もっと野菜を食べよう！」
- <日時・場所> 令和7年7月23日(水)、24日(木) 13時～16時  
札幌サンプラザ 1階カフェコーナー  
札幌市北区北24条西5丁目1の1
- <内容>
  - ・体験コーナー ①ベジチェック ②野菜輪投げ
  - ・野菜に関するパネル、教材展示
  - ・野菜レシピの配布 \*学校給食の展示・レシピもあります。

# 7月のこんだて

茨戸小学校

月	火	水	木	金
ぎゅうにゅうは まいにち つきます。 のこさず のみましょう！ 	1 ・ごはん ・にくじゃが ・あげいわしハンバーグ ・おひたし エネルギー638kcal <b>【肉じゃが】</b> 豚肉・大豆水煮・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・切干大根・さやいんげん・干椎茸・生姜・油・醤油・砂糖・みりん <b>【いわし入りのハンバーグ】</b> 玉葱・人参・ねぎ・魚肉すり身・澱粉・いわし・味噌・生姜・砂糖・マッシュポテト・にんにく・大豆油 <b>【おひたし】</b> 小松菜・もやし・糸かつお・醤油	2 ・ひやしきつねうどん ・ごまポテト ・パインかんづめ エネルギー602kcal <b>【冷やしきつねうどん】</b> 油揚げ・干椎茸・醤油・砂糖・みりん・ほうれん草・長葱・酢 <b>【ごまポテト】</b> じゃが芋・白すりごま・砂糖	3 <5年生なし> ・とりごぼうごはん ・みそしる (こまつな・たまご・たまねぎ) ・こうやどうふのフライ エネルギー665kcal <b>【とりごぼうごはん】</b> 米・大麦・醤油・鶏肉・焼き豆腐・ごぼう・人参・油揚げ・生姜・砂糖・赤味噌・みりん・油・白こま <b>【味噌汁】</b> 小松菜・たまごだし・玉ねぎ・味噌 <b>【高野豆腐のフライ】</b> 凍り豆腐・醤油・砂糖・みりん・カレー粉・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白こま	4 <5年生なし> ・タコライス (おきなわ) ・かぼちゃチーズフライ ・おきなわパインゼリー エネルギー640kcal <b>【タコライス】</b> 白飯・豚肉・大豆水煮・玉葱・人参・生姜・にんにく・ホールコーン・レタス・油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・ホールトマト・ケチャップ・醤油・黒コショウ・オールスパイス・チリパウダー <b>【かぼちゃチーズフライ】</b> かぼちゃ・チーズ・パン粉・砂糖・牛乳・マーガリン・小麦粉・米粉・大豆 <b>【おきなわパインゼリー】</b> パインアップル果糖液・パインアップルはちみつ・グラニュー糖
	7 ・よこわりバンズ ・チンゲンサイのスープ ・しろみざかなフライ ・おうとうかん エネルギー578kcal <b>【青菜のスープ】</b> バラベコン・青梗菜・緑豆春雨・ホールコーン・醤油・黒コショウ・鶏がらスープ <b>【白身魚フライ】</b> 真鱈・黒コショウ・小麦粉・卵・パン粉 (中濃ソース)	8 ・カレーライス ・コールスローサラダ エネルギー627kcal <b>【カレーライス】</b> 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・油・カレー粉・カレーパウダー・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ <b>【コールスローサラダ】</b> キャベツ・人参・ホールコーン・酢・サラダ油・白砂糖・白コショウ・辛子	9 ・ピリカラひやしラーメン ・きなこポテト ・れいとうみかん エネルギー588kcal <b>【ピリカラ冷やしラーメン】</b> ロースハム・きゅうり・ホールコーン・人参・醤油・砂糖・赤味噌・本みりん・玉葱・生姜・にんにく・ごま油・ラー油・酢 <b>【きなこポテト】</b> じゃが芋・きな粉・砂糖	10 <4年生未満> ・レタスいりやきばた チャーハン ・しろはなまめコロッケ ・パインかんづめ エネルギー587kcal <b>【レタス入り焼肉チャーハン】</b> 米・大麦・豚肉・長葱・生姜・にんにく・醤油・みりん・人参・玉葱・ホールコーン・干椎茸・油・レタス・ごま油・黒コショウ <b>【白豆コロッケ】</b> 白豆・じゃが芋・マッシュポテト・バター・白砂糖・パン粉・小麦粉・澱粉・大豆
14 ・よこわりバンズ ・キャロットポタージュ ・あげハンバーグ ・キウイフルーツ エネルギー578kcal <b>【キャロットポタージュ】</b> バラベコン・玉葱・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・コショウ・鶏がらスープ <b>【ハンバーグ】</b> 牛肉・玉葱・豚肉・パン粉・卵・牛乳 <b>【ケチャップソース】</b> ケチャップ・ソース・砂糖・辛子	15 ・スタミナどん ・みそしる (キャベツ・あぶらあげ) ・パインかんづめ エネルギー589kcal <b>【スタミナ丼】</b> 豚肉・メンマ・人参・油・もやし・にら・醤油・みりん・玉葱・りんご・ウスターソース・砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・白こま <b>【味噌汁】</b> キャベツ・油揚げ・味噌	16 <4年生なし> ・ひやしたぬきうどん ・バターポテト ・すいか エネルギー606kcal <b>【冷したぬきうどん】</b> あさり・むきえび・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・つと・ほうれん草・長葱・干椎茸・醤油・砂糖・本みりん・酢 <b>【バターポテト】</b> じゃが芋・バター・砂糖・牛乳・スキムミルク	17 ・ひじきごはん ・みそしる (こうやどうふ・こまつな) ・さわらのごまフライ エネルギー612kcal <b>【ひじきごはん】</b> 米・大麦・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 <b>【味噌汁】</b> 凍豆腐・小松菜・味噌 <b>【さわらのごまフライ】</b> さわら・黒コショウ・小麦粉・卵・パン粉・白こま	18 ・ごはん ・スンドゥブチゲ ・ひじきはるまき ・いそあえ エネルギー600kcal <b>【スンドゥブチゲ】</b> 豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・油・醤油・赤味噌・ごま油・あさり・人参・玉葱・えのきだけ・にら <b>【ひじき巻】</b> 筍・人参・豚肉・ひじき・醤油・澱粉・砂糖・オイスターソース・小麦粉 <b>【いそあえ】</b> こまつな・もやし・切りり・醤油
21 <うみの日> 	22 <6年生修学旅行> ・ごはん ・ふたじる ・いわしのカリカリフライ ・ごまあえ エネルギー591kcal <b>【豚汁】</b> 豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉葱・ごぼう・長葱・生姜・油・味噌 <b>【いわしのカリカリフライ】</b> まいわけし・水飴・とうもろこし・馬鈴薯・砂糖・生姜・マッシュポテト・澱粉・米粉・米粉パン粉・コショウ <b>【ごまあえ】</b> ほうれん草・白菜・すりごま・砂糖・醤油	23 <6年生修学旅行> ・ミートとズッキーニの パスタ ・こまつなとベーコンのサラダ エネルギー633kcal <b>【ミートとズッキーニのサテ】</b> 干しサテ・オリブ油・パセリ・豚肉・玉葱・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油・ズッキーニ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ペミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・黒コショウ・ナツメグ・鶏がらスープ <b>【小松菜とベーコンのサラダ】</b> バラベコン・小松菜・もやし・醤油・酢・油・砂糖・白こま	24 <6年生修学旅行> ・ほうれんそうピラフ ・メンチカツ ・フルーツミックス エネルギー642kcal <b>【ほうれんそうピラフ】</b> 米・大麦・バター・バラベコン・玉葱・人参・にんにく・ホールコーン・油・黒コショウ・ほうれん草 <b>【メンチカツ】</b> 豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆蛋白・澱粉・グラニュー糖・なたね油・貝Ca・白コショウ・ケチャップ・ウスターソース・砂糖 <b>【フルーツミックス】</b> みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋菜缶・りんご缶・白砂糖	25 <しゅうぎょうしき> ・ごはん ・とりてん ・みそしる (じゃがいも・わかめ) ・アイスクリーム エネルギー689kcal <b>【鶏天】</b> 鶏肉・醤油・生姜・にんにく・コショウ・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー <b>【天つゆ】</b> 醤油・砂糖・みりん・片栗粉 <b>【味噌汁】</b> じゃが芋・塩わかめ・長葱・味噌 <b>【アイスクリーム】</b> 牛乳・水飴・砂糖・寒天