



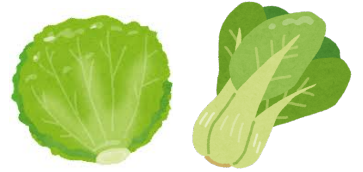
# ランチタイム

令和8年(2026年)6月30日発行  
給食だより【7月号】

札幌市立白楊小学校

さっぽろ学校給食

フードリサイクル



「さっぽろ学校給食フードリサイクル」は、給食調理時に出た野菜の切りくずや残食などの生ごみをたい肥化し、そのたい肥を利用した作物を給食の食材にする取組です。

札幌市では、従来からごみの分別、資源化の促進に取り組んでいますが、その一環として平成18年から「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。単に学校給食の調理くずや残食のリサイクルだけでなく、食や環境を考え、ものを大切にする子どもを育てることを目指しています。このフードリサイクルの仕組みで栽培されたチンゲン菜が6月30日(火)の給食で提供されました。今月はフードリサイクルレタスが7月6日(月)の「レタス入り焼き豚チャーハン」に登場予定です。

札幌産チンゲン菜を使ったレシピを紹介します

## チンゲン菜のスープ

### 材料(4人分)

### 作り方

ベーコン 1枚半(30g)  
チンゲン菜 2株(200g)  
緑豆春雨 30g  
ホールコーン 40g  
しょうゆ 大さじ1/2  
食塩 小さじ1/2  
こしょう 少々  
酒 小さじ1  
鶏がらスープ 300ml  
だし汁 400ml

- ① ベーコンは千切りにする。チンゲン菜は葉と茎に分けて、短冊切りにする。
- ② 鍋にベーコンを入れてから炒りし、だし汁と鶏がらスープ、ホールコーンを入れて煮る。
- ③ チンゲン菜の茎と春雨を入れ、調味料で味をととのえる。
- ④ チンゲン菜の葉を入れて仕上げる。

(給食では昆布と削り節でとっています。)



## 夏の水分補給

本格的な夏が到来し、熱中症対策が欠かせない季節になりました。日常的な水分補給には、スポーツドリンクよりも「水」や「ノンカフェインのお茶」の方が望ましいです。スポーツドリンクには、体への吸収を速めるために多くの砂糖が含まれています。熱中症対策にと日常的に飲み続けると、糖分の過剰摂取になり、肥満や虫歯、食欲低下の原因になってしまいます。特に給食前の飲みすぎは、大切な栄養源である給食が食べられなくなる悪循環を生みます。激しい運動で大量の汗をかいた時や、発熱時にはスポーツドリンクが効果的ですが、学校生活や普段の生活の汗なら、水や麦茶、ルイボスティーなどのノンカフェインのお茶、そして3度の食事に含まれている塩分で十分に補給できます。「基本は水・ノンカフェイン」を意識し、状況に合わせた水分補給で元気に夏を乗り切りましょう!

# 7月よていこんだて

白楊小

月	火	水	木	金
<p>★牛乳は毎日つきます。</p> <p>★市場の状況により、果物は変更になることがあります。</p> <p>★しししゃもは「カラフトしししゃも」を使用しています。</p> <p>★しししゃも、塩わかめ、昆布、しらすなどの海産物全般には、小さなえびやカニ、貝類などが混入している可能性があります。</p>		<p>1 横割ハンズ コーンポタージュ レバー入り ハンバーグ 黄桃缶</p>	<p>2 ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル</p>	<p>3 冷麦 ごまポテト メロン</p>
		<p>クリームコーン・コーン・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/レバー入りハンバーグ・揚げ油・ケチャップ</p>	<p>豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・人参・玉ねぎ・えのき・にら・鶏がら・昆布・煮干し/ひじき入りぎょうざ・揚げ油/ほうれん草・もやし・人参・ごま油・白ごま</p>	<p>ソフト冷麦・油揚げ・干し椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ・むろ鱈・昆布/じゃが芋・揚げ油・白すりごま</p>
<p>6 レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 黄桃缶</p>	<p>7 ご飯 ジンギスカン 揚げポーク シュウマイ つぶつぶレモンゼリー</p>	<p>8 コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 冷凍みかん</p>	<p>9 ご飯 小松菜スープ ひじき春巻き マーボーなす</p>	<p>10 パスタミートソース にんじんとコーン のサラダ</p>
<p>胚芽精米・大麦・豚肉・サラダ油・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干し椎茸・レタス・ごま油/白花豆コロッケ・揚げ油</p>	<p>羊肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・もやし・ピーマン・キャベツ・サラダ油・じゃが芋・りんご・ケチャップ/シューマイ・揚げ油</p>	<p>ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/ほうれん草・もやし・コーン・人参・豆板醤・白すりごま</p>	<p>ベーコン・小松菜・春雨・コーン・鶏がらスープ・昆布・むろ鱈/ひじき春巻・揚げ油/なす・揚げ油・豚肉・人参・長ねぎ・干し椎茸・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉</p>	<p>ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・サラダ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・鶏がらスープ/ナムル・人参・きゅうり・コーン・サラダ油</p>
<p>13 4年生校外学習 ほうれん草ピラフ チキンナゲット グレープゼリー</p>	<p>14 6年生修学旅行 カレーライス 小松菜とベーコンの サラダ</p>	<p>15 6年生修学旅行 背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック パイン缶詰</p>	<p>16 6年生回復日 味噌カツ丼 味噌汁 ミニトマト</p>	<p>17 ピリカラ冷やし ラーメン フレンチポテト すいか</p>
<p>胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草/鉄腕料理ナゲット・揚げ油/ぶどうジュース・粉寒天</p>	<p>白飯・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレー肉・鶏がらスープ/ベーコン・小松菜・もやし・白ごま</p>	<p>ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ/チキンウインナー・ケチャップ</p>	<p>白飯・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・ごま油・すりごま/大根・人参・ごぼう・むろ鱈・昆布</p>	<p>ソフト麺・ナムル・人参・きゅうり・コーン・ごま油・辣油・白すりごま・玉ねぎ・生姜・にんにく・豆板醤・むろ鱈・昆布/フレンチポテト・揚げ油</p>
<p>20 <b>海の日</b> </p>	<p>21 スタミナ丼 味噌汁 冷凍みかん</p>	<p>22 横割ハンズ ポテトスープ フィッシュバーガー鱈 フルーツミックス</p>	<p>23 ご飯 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ たたききゅうり</p>	<p>24 とりめし 味噌汁 メンチカツ</p>
	<p>白飯・豚肉・卵・人参・人参・サラダ油・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油/大根・油揚げ・むろ鱈・昆布</p>	<p>ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・鶏がらスープ/釧路産鱈フライ・揚げ油・ケチャップ/みかん缶・パン缶・黄桃缶・梨缶</p>	<p>豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご・サラダ油・小麦粉・ケチャップ・鶏がらスープ/ぎょうざ・揚げ油/きゅうり・ごま油・白ごま</p>	<p>胚芽精米・大麦・鶏がらスープ/鶏肉・生姜・玉ねぎ・サラダ油/高野豆腐・小松菜・むろ鱈・昆布/メンチカツ・揚げ油</p>

北区食育展

## 令和8年度 ヘルシーサマーフェスタ

もっと野菜を食べよう！

7月22日（水）・7月23日（木）

13:00～16:00

場所：札幌サンプラザ 1階 ロビー

ぜひお越しください！

