

きゅうしょくだよい



2022, 6, 30 札幌市立東川下小学校

月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳は毎日つきます。 果物は、変更になる場合があります。 ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には、甲殻類が混入している場合があります。 				<p style="text-align: center;">7月の献立</p>
4 ミートと ズッキーニの Pasta 小麦粉、カレー粉、ト マト缶、ピューレ、ズ ッキーニ 青のりポテト	5 とりめし 胚芽米、おおむぎ、鶏 肉、生姜、玉ねぎ みそ汁 油揚げ、小松菜、えの きだけ いわしの カリカリフライ	6 白飯 豆腐の オイスターソース煮 ししゃもの ピリカラ揚げ 子持ちししゃも 磯和え 小松菜、もやし、のり	7 ロールパン ポーク クリームシチュー 小麦粉、バター、牛乳 豆乳、チーズ あさりのサラダ さくらんぼ	8 スタミナ丼 豚肉、メンマ、にら、 もやし、りんご、豆板 醬、ごま油 みそ汁 豆腐、わかめ、長ネギ 揚げエビシューマイ
11 振替休業日	12 くりサイクルレタス使用> レタス入り 焼き豚チャーハン うの花コロッケ フルーツカクテル みかん缶、パイナップル缶、 黄桃缶、なし缶、リン ゴジュース	13 白飯 ピリカラすきやき 豚肉、焼き豆腐、しら たき、白菜、たまごだ け、すりゴマ、りんご ひじき入りギョーザ おかかふりかけ	14 背割りコッペパン コーンシチュー コーン、ベーコン、小 麦粉、バター、牛乳、 チーズ、スキムミルク フランクフルト (チリソース) パイナップル	15 カレーライス 小麦粉、カレー粉、中 濃ソース、ケチャッ プ、りんご ほうれん草と ベーコンのサラダ
18 海の日 	19 シーフード カレーピラフ 胚芽米、おおむぎ、バ ター、ベーコン、むき えび、あさり フライドチキン マセドニア	20 白飯 さつまいも汁 たらざんぎ のりとあさりの佃煮 にり、あさり、ひじ き、水あめ	21 よこわりバンズパン チキンクリーム煮 マカロニ、小麦粉、バ ター、牛乳、豆乳、ス キムミルク、チーズ 十勝大豆コロッケ ミニトマト	22 カオ・ ラートナー・ガイ 鶏肉、小麦粉、ピーマ ン、ナンプラー、オイ スターソース わかめスープ アイスクリーム
25 冷やしラーメン ハム、もやし、きゅう り、コーン、にんじん ゴマ、ゴマ油 スパイシーポテト パイナップルゼリー	<p style="text-align: center;">2学期の給食は、8月22日(月)からです</p> <p>メニューは「牛乳 冷やしきつねうどん 青のりポテト、果物」です。 清潔なランチマット、エプロン、帽子の用意をお願いいたします。</p>			

カオ・ラートナー・ガイ(22日の給食から)

タイの家庭料理です。ガイは鶏肉という意味なので、訳すと「鶏肉を使ったあんかけご飯」という料理になります。タイ料理にはかかせない「ナンプラー(魚醬)」という調味料を使います。





さっぽろフードリサイクル



給食時間



給食の残菜や野菜クズ



専用車でリサイクル施設へ



リサイクル施設

たい肥をつくります

札幌市では、学校給食からでた生ゴミをリサイクル施設でたい肥に再生処理しています。このたい肥は、学校給食用の野菜畑に使われ、収穫した野菜は学校給食の食材になります。札幌市で行っているフードリサイクルは、環境を考えた循環型のフードリサイクルです。今年度は、7月12日（火）にレタス、11月に玉ねぎが供給されます。

給食室で調理します



りっぱなレタスに育ちました。



レタス畑です
畑に肥料をまきます。

レタス入り 焼き豚チャーハン

給食では衛生面を考慮し、レタスは加熱しています



【材料】（6人分）

〈ごはん〉

米	3合 (450g)
酒	小さじ1強
バター	大さじ1と2/3
食塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
水	600ml

〈焼き豚〉

豚肉	120g
長葱	12g
しょうが	少々
にんにく	少々
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ1
水	適量

〈具〉

にんじん	60g
たまねぎ	120g
ホールコーン	60g
干しいたけ	6g (小1枚)
レタス	180g
サラダ油	小さじ1
ゴマ油	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

<つくりかた>

- ① 米は洗って水につけておき、調味料を入れて炊く。
- ② 生姜、にんにく、長ネギ、はみじん切りにし、豚肉は8mm角に切る。
- ③ なべに、焼き豚用の調味料と水を煮立て、②の生姜、にんにく、長ネギと1cm角に切った豚肉を入れ、水分がなくなるまで煮て、味を含ませる。(中火～弱火)
- ④ 干しいたけは水で戻し、5mm角に切る。にんじん、玉ねぎも同じくらいの角切りにする。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを炒め、にんにくに火が通ったら玉ねぎ、干しいたけを炒め、調味する。
- ⑥ レタスは洗って1.5cmの角切りにする。
- ⑦ 炊きあがったご飯に、③、⑤、⑥を混ぜ合わせてできあがり。