

きゅうしょくだより



2023, 6, 30 札幌市立東川下小学校

月	火	水	木	金
- 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。				
7月の献立				
3 元気いっぱい！！ ベジキーマカレー なす、ピーマン、枝豆、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、トマト缶、レーズン ハムコーンサラダ ハム、コーン、キャベツ、ごま油	4 ミートとズッキーニのパスタ 豚肉、大豆水煮、ズッキーニ、小麦粉、トマト缶、カレー粉 ほうれん草とベーコンのサラダ	5 ほうれん草ピラフ 胚芽米、おおむぎ、バター、ベーコン かぼちゃコロッケ ヨーグルトあえ みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、ヨーグルト	6 和風そぼろごはん 白飯、鶏ひき肉、豆腐、切干大根、ひじき、ごま、みそ 揚げエビシューマイ みそ汁 厚揚げ、小松菜、みそ	7 せわりコッペパン イタリアンスープ ベーコン、マカロニ、白身魚ハーブフライ タラ、小麦粉、パセリ バジル、卵、パン粉 チョコクリーム 豆乳、チョコレート、ココア、砂糖
10 スタミナ丼 白飯、豚肉、メンマ、ニラ、もやし、りんご、トウバンジャン みそ汁 豆腐、わかめ 揚げギョーザ	11 冷やしたぬきうどん あさり、むきえび、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、卵 バターポテト ジャガイモ、バター、牛乳、スキムミルク	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 胚芽米、おおむぎ、レタス、豚肉、玉ねぎ カレーコロッケ フルーツミックス みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶	13 白飯 ジンギスカン ラム肉、じゃがいも、玉ねぎ、ピーマン、もやし、りんご きゅうりの からし漬け 型抜きチーズ	14 ロールパン コーンクリーム スープ ベーコン、コーン、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、 かぼちゃサラダ ミニトマト
17 海の日	18 冷麦 油揚げ、しいたけ、きゅうり、つと、長ネギ きなこポテト フレンチポテト、きな粉 すいか	19 チキンウインナー ライス 胚芽米、おおむぎ、バター、トマトジュース トマト缶、チキンウインナー コーンフライ あさりのサラダ	20 シーフード カレーライス 白飯、むきえび、あさり、いか、小麦粉、カレー粉、中濃ソース 小松菜サラダ ハム、春雨、ひじき、小松菜	21 横割りバンズパン キャロット ポタージュ ベーコン、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク イカバーグ (照り焼きソース) 冷凍みかん
24 白飯 マーボー豆腐 豆腐、豚ひき肉、生姜、にんにく、みそ、トウバンジャン ひじき春まき 磯和え ほうれん草、白菜、のり	25 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 ごま、みそ、にんにく フレンチポテト パイン缶	<2学期の給食開始は、8月21日(月)です> メニューは、「牛乳 白飯 スンドゥブチゲ はるまき ナムル」です。ランチマット、帽子、エプロンなど持ち物の確認をお願いします。		

*3日(月)は、栄養教諭実習生の考えた「元気いっぱい！！ベジキーマカレー」です。野菜がたっぷり入ったキーマカレーです。



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

給食室で調理します

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。



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。

つくって
みてね

