

きゅうしょくだより



2025. 6. 30 札幌市立東川下小学校

月	火	水	木	金
	1 角食 ワンタンスープ 白身魚フライ きなこクリーム	2 白飯 スンドゥブチゲ ひじき入りギョーザ ナムル	3 冷やしきつねうどん ごまポテト さくらんぼ	4 いりご菜めし みそ汁 メンチカツ
7 白飯 豆腐のカレーソース 揚げエビシューマイ たたききゅうり	8 セルフドッグ (せわりパン、ウインナー) キャロットポターージュ パイン缶	9 スタミナ丼 みそ汁 冷凍みかん	10 ピリカラ 冷やしラーメン きなこポテト つぶつぶレモンゼリー	11 <クリサイクルレタス> レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ フルーツミックス
14 白飯 ピリカラすきやき ひじきはるまき ミニトマト	15 くるコッペパン ベーコンシチュー コールスローサラダ キウイ	16 とり天丼 みそ汁 磯和え	17 パスタミートソース 小松菜とベーコンの サラダ	18 ひじきごはん さわらのごまフライ からしあえ
21 海の日	22 よこわりバンズパン ポテトスープ 十勝大豆コロッケ グレープゼリー	23 <どさんこ フードマスター> 鹿肉のキーマカレー ナムル 	24 冷やしたぬきうどん バターポテト	25 ほうれん草ピラフ ハンバーグ フルーツカクテル

7月の献立

- ・牛乳は毎日つきます。
- ・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。
- ・果物は、変更になる場合があります。

16日(水)のメニュー 「とり天丼にのせるとり天(給食の1人分)」

給食は1人1個のとり天をのせますが、ご家庭では食べやすい大きさに切っても良いですね。
下味がついたサクサクのとり天をごはんのにのせて、天つゆをかけて食べます。

A

とり肉 40g
 酒、しょうゆ 各小さじ1/2
 生姜、にんにく 少々
 塩、こしょう 少々

B

小麦粉 小さじ1
 卵 小さじ1
 片栗粉 小さじ1
 ベーキングパウダー 少々
 揚げ油

<作り方>

- ① 鶏肉は、食べやすい大きさに切って下味 A につける
- ② B を混ぜた衣にくぐらせて揚げる





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11日（金）にレタス、11月に玉ねぎが供給されます。子どもたちは、この取り組みについて学び、環境を守るためにできることを考えます。

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
畑にたい肥をまきます。



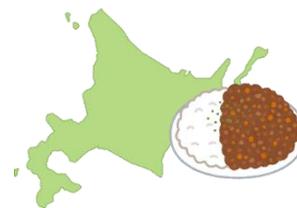
めざせ！とさんごフードマスター



給食を通して道産食材を味わい、北海道の食材、栄養や地域の食を学びます。1回目は、7月23日（水）、道産の鹿肉を使った「鹿肉のキーマカレー」です。

ジビエとは？

フランス語で、狩猟で捕獲した動物やその肉のことです。現在日本では、増え過ぎてしまった鹿やいのししなどの野生動物による農作物への被害が問題となっています。被害を防ぐために、捕獲した肉を食べたり商品化したりする動きが広がっています。ジビエを食べることは、自然環境の保護にもつながっています。



《鹿肉の栄養》

成長期に必要なたんぱく質と鉄を多くとることができます。また、豚肉や牛肉に比べ脂質は少なめです。

