

給食だより 7月

令和8年(2026年)

6月30日

札幌市立北光小学校



食と環境～さっぽろ学校給食フードリサイクル～

フードリサイクルとは

「さっぽろ学校給食フードリサイクル」は、給食で出た調理くずや食べ残しなどの生ごみをリサイクルセンターで堆肥に変え、その堆肥を利用して栽培された作物を給食の食材に使用するという「環境に配慮した食のリサイクル」です。

フードリサイクルの仕組み



7月6日の「レタス入り焼き豚チャーハン」で、フードリサイクル作物のレタスを使用する予定です。篠路・太平方面で栽培されたものが給食室に届きます。

この取組は、生ごみをリサイクルするだけでなく「食べ物を大切にすること」を考える機会でもあります。動植物のいのちや多くの方々の苦労や努力のおかげで食べられる私たちの食事について、これを機に考えてみませんか？



水分補給は早めに！こまめに！

子どもたちは遊びに夢中になると、「のどの渇き」に気付くのが遅れ、危険なサインを見逃しがちです。「のどが渇いた」と感じた時には、もう脱水症状が始まっているのです。のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を補給するよう、子どもに声かけをしましょう。

- *朝起きたらまず水分補給！
- *外遊び、スポーツの前に水分補給！
- *お風呂の前後に水分補給！
- *夜寝る前に水分補給！



月	火	水	木	金
6 レtas入り 焼豚チャーハン ひじき春巻 くだもの フードリサイクル レtas使用 	7 ご飯 さつまい 揚げポークシュウマイ しょうが和え	8 コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ くだもの	9 カレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ	10 ミートとズッキーニ のスパゲティ 人参とコーンのサラダ
★胚芽精米 米粒麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく に んにん 玉ねぎ ホールコー ン 干しいたけ レtas ★ パイン缶	★鶏肉 さつまいも 豆腐 ごんにやく にんにん 大根 ごぼう 長ねぎ ★冷凍ポ ークシュウマイ ★小松菜 も やし 生姜	★ベーコン じゃがいも 玉 ねぎ にんにん パセリ パ ター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク ★ほうれん草 もやし ホールコーン にん じん 白ごま ★冷凍みかん	★豚肉 じゃがいも にんじ ん 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピー ス ★ベーコン 小松菜 も やし 白ごま	★パセリ 豚肉 玉ねぎ に んにん 大豆水煮 マッシュ ルーム セロリ にんにく ズッキーニ ★ハム にんじ ん きゅうり ホールコーン
13 ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	14 ご飯 味噌汁 とんかつ/味噌だれ ミニトマト	15 横割りパンズ ポテトスープ フィッシュバーガー鱈 アイスクリーム	16 ご飯 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ たたききゅうり	17 ピリ辛冷やしラーメン きなこポテト くだもの
★胚芽精米 米粒麦 バター ベーコン にんにん 玉ねぎ にんにく ホールコーン ほ うれん草 ★冷凍チキンナ ゲット ★みかん缶 パイン 缶 黄桃缶 梨缶	★大根 にんにん ごぼう ★豚肉 鶏卵 パン粉 白こ ま	★ベーコン じゃがいも に んにん 玉ねぎ パセリ ★ 冷凍刺身産たらフライ	★豆腐 豚肉 玉ねぎ にん じん 生姜 にんにく グリ ンピース りんご ★冷凍 ぎょうざ ★きゅうり 白こ ま	★ハム にんにん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ 生姜 にんにく ★じゃがいも きな粉 ★すいか
20 海の日 	21 ひじきごはん 味噌汁 メンチカツ	22 背割りコッペパン キャロット ポタージュ セルフドッグ (ウィンナー) くだもの	23 スタミナ丼 味噌汁 くだもの	24 終業式 冷麦 フレンチポテト くだもの
	★胚芽精米 米粒麦 鶏肉 ひじき 油揚げ しらたき にんにん グリンピース ★ 凍り豆腐 小松菜 ★冷凍メ ンチカツ	★ベーコン 玉ねぎ にんじ ん じゃがいも パセリ パ ター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 ★チキンウィン ナー ★黄桃缶	★豚肉 メンマ にんにん もやし たら 玉ねぎ りん ご 生姜 にんにく 白ごま ★大根 油揚げ ★冷凍みか ん	★油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ ★じゃが いも ★パイン缶

- *牛乳 200ml が毎日つきます。
- *献立は諸事情により、変更になることがあります。
- *果物は、入荷状況で変更になることがあります。
- *ししゃもは、子持ちカラフトししゃも (カペリン) を使用します。
- *あさりやしらす、わかめなどには、エビ・カニの混入があることがあります。
- *給食で使用する食材を毎月の予定献立でお知らせしています。調味料・冷凍加工食品は省略しています。
- ☆冷凍食品などの詳細な成分表が必要な方は、学校までお問い合わせください。

