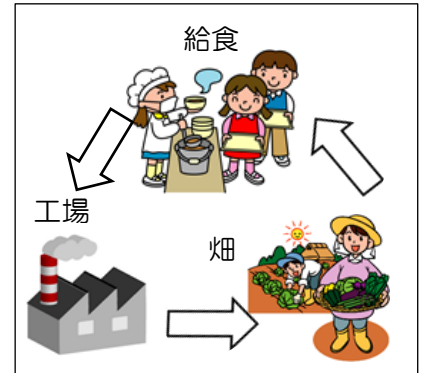


給食だより 7月

令和8年（2026年）7月3日 手稲西小学校・稲穂小学校

フードリサイクルレタスをつかいます！

札幌市では、学校給食の調理ででた野菜の切りくずや教室ででた残食を回収し、微生物の力で堆肥に再生しています。この堆肥を利用し、農家で栽培された野菜が再び学校給食の食材として戻ってきます。これをフードリサイクルとよんでいます。



レタス入り焼き豚チャーハン

～7月8日にフードリサイクルレタスを使って作ります～



材 料	(4人分)
米	2合
酒	小さじ1
醤油	大さじ1
豚もも肉	100g
長ねぎ	5cm
生姜	少々
にんにく	少々
醤油	大さじ1
A 酒	小さじ1
みりん	小さじ1
レタス	1/3 個
にんじん	1/6 本
玉ねぎ	中 1/3 個
ホールコーン	25g
干しいたけ	1 枚
サラダ油	少々
醤油	小さじ2
B 塩	少々
こしょう	少々
ごま油	少々

- 炊飯器の釜に、といた米・酒・醤油を加え、2合の目盛りまで水を加えて炊く。
- 豚肉 1cmの角切り、長ねぎ・生姜・にんにくはみじん切り、玉ねぎは角切り、にんじんは小さめの角切り、干しいたけは水でもどして角切り、レタスは 1.5cmの角切りにする。
- 厚手の鍋に豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、Aの調味料を入れ、かぶるくらいの水を入れ弱火でゆっくり煮る。水分がなくなったら火を止めて冷ます。
- にんじん・玉ねぎ・干しいたけをサラダ油で順に炒め、ホールコーンを加えてBの調味料で味をつける。
- ④にレタスを加えて、さっと炒める。（ごはんの炊き上がりにあわせる）
- 炊き上がったごはんに③と⑤を混ぜる。

「親子青果物産地見学・収穫体験のご案内」が札幌市給食会から届きました

- 日時 令和8年8月8日（土） 9：00～16：00（貸し切りバスで仁木町の畑を訪問します。）
- 対象者 市内在住の小学校4年生から6年生の児童とその保護者
- 申し込み方法 必要事項を記載し、ハガキまたはFAXで申し込み。7/24（金）必着。
- 申し込み先 公益財団法人札幌市学校給食会 〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目 STV北2条ビル
FAX：011-211-3898 ※応募多数の場合は抽選となります。
- 下記事項を必ず記載してください（記載漏れがあった場合は無効となります）
 - ①行事名
 - ②郵便番号
 - ③住所
 - ④電話番号
 - ⑤参加する保護者の氏名（フリガナ）、年齢、性別
 - ⑥参加する児童の氏名（フリガナ）、年齢、性別、学校名
- 問い合わせ先 公益財団法人札幌市学校給食会 電話：011-211-3897
- その他 当日の様子は当会ホームページ、広報紙などに掲載します。あらかじめご了承ください。

～札幌市学校給食会のHPでも詳しい開催要項を確認できます～



月	火	水	木	金
6 ごはん さつまい 汁 しょうが和え	7 ピリカ冷やしチキン きなこポテト すいか	8 レタス入り焼き豚 チャーハン 白花豆コロケ 黄桃缶	9 ごはん とり天 味噌汁 磯和え	10 背割コッペパン キャロットタワー セルフドック パイン缶
鶏肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱／玉葱、豚肉、牛肉／小松菜、もやし、生姜	ハム、人参、胡瓜、コーン、ごま、玉葱、生姜、にんにく／じゃが芋、きな粉	麦、豚肉、長葱、生姜、にんにく、人参、玉葱、コーン、椎茸、レタス／白花豆、じゃが芋、バター	鶏肉、生姜、にんにく、卵／じゃが芋、玉葱、わかめ／小松菜、もやし、のり	ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、パセリ、バター、チーズ、牛乳、豆乳／豚肉、鶏肉
13 スタミナ丼 味噌汁 冷凍みかん	14 パスタミートソース 人参とコーンのサラダ	15 ひじきごはん 味噌汁 メンチカツ	16 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし	17 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
豚肉、メンマ、人参、もやし、にら、玉葱、りんご、生姜、にんにく、ごま／大根、油揚げ	豚肉、大豆、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ／ハム、人参、胡瓜、コーン	麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、人参、グリーンピース／凍り豆腐、小松菜／豚肉、玉葱	豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長葱、椎茸／筍、人参、豚肉、ひじき／小松菜、もやし、糸かつお	ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ／ほうれん草、もやし、コーン、人参、ごま
20 海の日 	21 冷麦 フレンチポテト パイン缶詰	22 ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	23 カレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ	24 横割バンズパン ポテトスープ フィッシュバーガー ブルーベリーゼリー
	油揚げ、椎茸、つと、胡瓜、長葱／じゃが芋	麦、バター、ベーコン、人参、玉葱、にんにく、コーン、ほうれん草／鶏肉／みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース／ベーコン、小松菜、もやし、ごま	ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、パセリ／鱈／ブルーベリー

＜給食の献立内容について…確認をお願いします＞

- ① 牛乳は毎日つきます。
- ② 果物は気候や収穫状況で予告なく変更になることがあります。
- ③ わかめ、昆布など海から収穫される物には、小さなえび、かにが混入している可能性があります。また、ししゃもは、えさとして食べたエビやカニが内臓に入っている可能性があります。
- ④ 献立の下端は使用する主な食材（調味料、微量の食材を除く）で、食材欄の/は献立の区切りです。食材の入荷状況で予告無く変更になることもあります。ご了承ください。**アレルギー対応等で正確な情報が必要な場合は学校までご連絡をお願いいたします。**
- ⑤ 毎日つく牛乳、主食（パン、麺、米）、デザート（果物等）については原材料が明らかでないため、食材欄に記載を省略させていただきます。

～「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べましょう～

ごはんやパンなどの「主食」には体を動かすエネルギーのもとになる栄養が多く含まれています。さらに、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれる「主菜」や、体の調子を整えるビタミンやミネラルが多く含まれる「副菜（野菜のおかず）」を食べると、栄養のバランスが整います。

1日3食できるだけ「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるようにしましょう。

特に朝食は1日を元気に始める大切な食事です。「食べた」「食べなかった」だけではなく、その内容にも少し気を配る習慣をつけましょう。

