

給食だより

令和2年6月30日
札幌市立北野台中学校



日増しに気温も高くなり、これからますます暑い日が増えると思われます。水分摂取や普段の食事に気を付けて元気に過ごしましょう。

7月から、いよいよ清田区産のいろいろな野菜が給食にも登場予定です。地元でとれた野菜をしっかり味わってもらえたらと思います。



清田区産の野菜が

登場します！

7月から清田区産の美味しい野菜が給食に登場予定です。お楽しみに！

使用日

<ズッキーニ>

6日(月) ミートとズッキーニのパスタ

<ポーラスターほうれん草>

9日(木) ほうれん草グラタン

22日(水) ほうれん草とコーンのサラダ

<札幌白ゴボウ>

29日(水) きんぴら(あさり入り)

ズッキーニ

6~8月が旬の夏野菜です。すべすべした太いきゅうりのように見えますが、実は、かぼちゃの仲間です。かぼちゃは完熟した実を食べるのに対し、ズッキーニは未成熟のみずみずしい実を食べます。

ズッキーニ王子



ズッキーニ畑



ポーラスターほうれん草

清田区産のほうれん草として親しまれている「ポーラスター」は、柔らかく、甘味のある美味しいほうれん草です。真栄や有明地区を中心に生産されています。収穫は、機械を使わずに一本一本手で行っています。

ポーラちゃん



収穫のようす



札幌白ゴボウ

札幌白ゴボウは、札幌伝統野菜のひとつです。札幌で昔からつくられている野菜を絶やさないようにと、JAさつぼろと協力して栽培を始められた生産者さんもあります。畑からゴボウを抜く作業が一番大変で、折れないようにまわりの土を1メートル近く掘って収穫するそうです。

ごぼぼうや



収穫のようす



月	火	水	木	金
<h1>7月の予定献立</h1> <p>*牛乳は毎日(200ml) つきます。</p> <p>*果物の種類は予定のため変わることがあります。</p> <p>*えびが入っているとわかりにくい献立については、(えび入り)と表記しています。</p> <p>*感染症対策の献立は7/3までとなっています。</p>		<p>1 ご飯 カレー肉じゃが 小魚の佃煮</p> <p>精白米/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、干しいたけ、たまごたけ、しょうが、なたね油/かたくちいわし、刻み昆布、ごま</p>	<p>2 レーズンパン コーンクリームスープ たご焼風天ぷら</p> <p>レーズンパン/コーン、クリームコーン、ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/豆腐入りかまぼこ、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、なたね油、糸かつお、青のり</p>	<p>3 ソースカツ丼 味噌汁</p> <p>精白米、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、なたね油/はくさい、油揚げ</p>
<p>6 ミートとズッキーニのパスタ 小松菜サラダ ヨーグルト</p> <p>ソフトパスタ、豚挽肉、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、セロリ、にんにく、なたね油、ズッキーニ、小麦粉、ホールトマト、トマトピューレ/ハム、春雨、ひじき、小松菜、ごま油/ヨーグルト</p>	<p>7 五目ご飯 鮭フライ、ソース 磯和え</p> <p>胚芽米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース、なたね油/鮭フライ、なたね油/小松菜、もやし、のり</p>	<p>8 ご飯 ジンギスカン いかフライ たたききゅうり</p> <p>精白米/羊肉、しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、にんじん、なたね油、りんご/いかフライ、なたね油/きゅうり、ごま油、ごま</p>	<p>9 ロールパン ほうれん草グラタン あさりのサラダ 果物</p> <p>ロールパン/ベーコン、たまねぎ、ほうれん草、マカロニ、小麦粉、バター、なたね油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、なたね油、ごま油、ごま/パイン缶</p>	<p>10 豚丼 味噌汁 おひたし</p> <p>精白米、豚肉、しょうが、グリーンピース、かたくり粉/あさり、ごぼう、小松菜、長ねぎ/ほうれん草、もやし、糸かつお</p>
<p>13 冷やしきつねうどん ごまポテト 果物</p> <p>ソフトめん、油揚げ、干しいたけ、ほうれん草、長ねぎ/フレッチャポテト、なたね油、すりごま/すいか</p>	<p>14 とりめし さつま汁 ししゃものから揚げ</p> <p>胚芽米、大麦、鶏肉、しょうが、たまねぎ、なたね油/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、しょうが、なたね油/子持ちカラフトししゃも、小麦粉、かたくり粉、なたね油</p>	<p>15 ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げぎょうざ ナムル</p> <p>精白米/豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、なたね油、かたくり粉/ぎょうざ、なたね油/ハム、ほうれん草、もやし、にんじん、ごま油、ごま</p>	<p>16 照り焼きエビバーガー スライスチーズ ベーコンシチュー 果物</p> <p>横割りのパン、エビバーグ、なたね油、片栗粉/スライスチーズ/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/メロン</p>	<p>17 肉炒め丼 味噌汁 果物</p> <p>精白米、豚肉、メンマ、にんじん、なたね油、もやし、ほうれん草、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、かたくり粉、ごま油、ごま/厚揚げ、小松菜/冷凍みかん</p>
<p>20 ピリカラ冷やしラーメン アメリカンドッグ いちごゼリー</p> <p>ソフトラーメン、ハム、にんじん、きゅうり、コーン、ごま油、ラー油、すりごま、たまねぎ、しょうが、にんにく/ポークフランク、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、なたね油/いちごゼリー</p>	<p>21 チキンライス かぼちゃコロッケ もやしのごまサラダ</p> <p>胚芽米、大麦、バター、トマトジュース、鶏肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、なたね油/かぼちゃコロッケ、なたね油/ほうれん草、もやし、にんじん、すりごま</p>	<p>22 カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ 果物</p> <p>精白米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、なたね油、小麦粉/ハム、ほうれん草、コーン、ごま、なたね油/冷凍みかん</p>	<p>23 海の日</p> 	<p>24 スポーツの日</p> <p>カオ・ラートナー・ガイは、「タイ料理」です。味付けにナンプレーを使います。</p>
<p>27 冷したぬきうどん(えび入り) チーズポテト ミニトマト</p> <p>ソフトめん、あさり、かたくちいわし、さくらえび、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、卵、なたね油、つと、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/ミニトマト</p>	<p>28 ごぼうピラフ メンチカツ、ソース フルーツサワー</p> <p>胚芽米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、コーン、パセリ、なたね油/メンチカツ、なたね油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶、なつみかん缶、ヨーグルト</p>	<p>29 ご飯 味噌汁 たらざんぎ きんぴら(あさり入り)</p> <p>精白米/厚揚げ、小松菜、たまごたけ/たらざんぎ、なたね油/牛肉、あさり、なたね油、ごぼう、にんじん、ごま油、ごま</p>	<p>30 背割りコッペパン チョコクリーム ワンタンスープ はんぺんチーズフライ</p> <p>背割りのコッペパン/豆乳、チョコレート、ココア、コーンスターチ/ワンタン皮、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、たまねぎ、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、なたね油/はんぺん、小麦粉、卵、粉チーズ、パン粉、なたね油</p>	<p>31 カオ・ラートナー・ガイ ワカメスープ アイスクリーム</p> <p>精白米、鶏肉、小麦粉、かたくり粉、なたね油、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、わけぎ、コーンスターチ/塩わかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、ごま、ごま油/アイスクリーム</p>