

いただきます

令和7年(2025年)9月5日
札幌市立北野台中学校
札幌市立平岡中学校

猛暑用献立を組み、食中毒等にはいつも以上に警戒していましたが、意外にも過ごしやすい2学期スタートでした。気がかりなテストも終わり、涼しい風とともにさわやかな秋を期待したいものです。今学期も睡眠、休養、食事をきちんととって元気に乗り切ってほしいと思います。

ごみはいずさへ フードリサイクル

札幌市のごみ有料化から16年あまり、レジ袋の有料化から5年と、ごみに関してはいろいろな取組が行われてきました。給食のフードリサイクルも札幌市の事業のひとつとして、定着しています。ごみを減らすとともに、環境について子どもたちに考えさせることが、大きな目的になっています。



フードリサイクルの取組

もうおなじみかとは思いますが、さっぽろフードリサイクルは上図のように、学校の給食の中で調理している過程で出た野菜切れ端や、残念ながら残してしまった残さいがリサイクルされる仕組みです。残さいは盤溪などにあるリサイクルセンターに集められ、微生物等による発酵で、堆肥がつくられます。この堆肥を札幌市近郊の農家が使用し、レタス、玉ねぎ、とうもろこしなどを栽培します。できた野菜を再び給食の食材として使用し、おいしく食べる・・・というシステムです。

今年の作物は！？

9月25日にフードリサイクルで作られたレタスを使用する予定です。猛暑で収穫も危ぶまれていましたが、今のところ供給される予定です。10月にはフードリサイクルの玉ねぎも使用します。

資源ごみのリサイクル

給食で使う物資は様々ですが、大半はダンボール箱に入って納入されます。例えば、調味料が入っていた箱、市場から買い付けられた野菜などが入っていたダンボール箱は資源ごみとしてリサイクルされています。また、天ぷらなど揚げ物に使用された油は、回収され、粉せつけんなどの原料にもなります。

まだ暑い日には・・・カオ・ラートナー・ガイ

フードリサイクルでは、玉ねぎも作っています。

(材料約4~5人分)

ごはん 4膳ほど
鶏肉 250g
しょうゆ 大さじ1/3
酒 大さじ1/2
こしょう 少々
小麦粉・でん粉 大さじ1ずつ
を合わせる
玉ねぎ 160g(中1個)
ピーマン 中1個
赤ピーマン 大1個
こねぎ 2本

サラダ油 小さじ1
ナンプラー 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
オイスターソース 大さじ1
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1/3
みりん 大さじ1/3
とうがらし 少々
コーンスターチ 大さじ1/2
鶏がらスープ 140cc
※調味料はお好みで加減してください。

- ① 鶏肉は1.5cm位の角切りにし、下味をつけ、おいておきます。粉をつけ、油で揚げます。
- ② 鍋にスープを作り、調味料を入れ、味を調えます。コーンスターチを水で溶き、回し入れてとろみをつけ、あんを作ります。
- ③ ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎは角切りに、こねぎは小口切りにしておきます。
- ④ ピーマン類は、かるくゆで、水で冷やし、ザルで水切りします。
- ⑤ 深めのフライパンを熱し、油を入れ、玉ねぎを入れてよく炒め、①の肉、ピーマン類、こねぎを入れて、さらに炒め、②のあんを加えて混ぜ、味を調えます。
- ⑥ ごはんを器に盛り、⑤をのせて、できあがりです。

9月と10月のこんだて



北野台中学校 平岡中学校

月	火	水	木	金
8日 ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト くだもの (冷やしソフトラーメン)(ハム、しょうが、にんにく、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、ごま、ごま油、みそ、トウバンジャン)(さつまいも、シナモン)(洋梨缶)	9日 たきこみいなり 豚肉のごま揚げ おひたし (ほうれんそう・もやし)	10日 ごはん マーボーなす 小松菜スープ 野菜春巻 (米)(なす、豚肉、にんじん、長ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、みそ、でん粉、トウバンジャン)(バラベーコン、小松菜、ホールコーン、春雨)(キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉ねぎ、でん粉、にんじん、小麦粉、オイスターソース)	11日 黒角食 ブロッコリーのグラタン 厚揚げサラダ くだもの (黒角食)(バラベーコン、ブロッコリー、マカロニ、玉ねぎ、マッシュルーム、粉チーズ、パン粉、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳)(厚揚げ、しょうが、小麦粉、でん粉、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごま油、ごま)(パイン缶)	12日 和風そぼろごはん みそ汁 きゅうりからし漬け (米)(鶏肉、豆腐、油あげ、ひじき、切り干し大根、しいたけ、ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、赤みそ、とうがらし)(じゃがいも、わかめ、長ねぎ、みそ)(きゅうり、からし、ごま)
15日 敬老の日 	16日 ゆであげスパゲティ ミートソース スパイシーポテト アイスクリーム (スパゲティ、パセリ、オリーブオイル)(しょうが、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆、マッシュルーム、セロリー、にんにく、小麦粉、トマトピューレ)(じゃがいも、パセリ、チリパウダー)(アイスクリーム)	17日 ごはん すまし汁 チキンカツ・味噌だれ からし和え (米)(豆腐、わかめ、しいたけ、長ねぎ)(鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、赤みそ、ごま油、ごま)(ほうれんそう、もやし、ハム、からし)	18日 角食 味噌ワントンスープ たこ焼風天ぷら チョコクリーム (角食)(ワントン、豚肉、にんじん、もやし、メンマ、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、長ねぎ、ほうれんそう、トウバンジャン、みそ、ごま油)(豆腐ボール天ぷら、でん粉、小麦粉、卵、糸かつお、青のり)(チョコレート、ココア、豆乳、コーンスターチ)	19日 ごはん カレー肉じゃが 揚げえびシュウマイ おかかふりかけ (米)(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しらたき、さやいんげん、しいたけ、たもぎたけ、しょうが)(えび、イトヨリダイ、玉ねぎ、豚脂、パン粉、大豆、小麦粉、でん粉)(しらす干し、糸かつお、のり、ごま)
22日 しょうゆラーメン チーズポテト焼き 温州みかんゼリー (ソフトラーメン)(豚肉、メンマ、にんじん、しょうが、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、くきわかめ、ほうれんそう)(じゃがいも、チーズ、バター、牛乳)(みかん果汁)	23日 秋分の日 	24日 カレーライス 小松菜とコーンサラダ (米)(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、にんにく、しょうが、小麦粉、グリーンピース)(ハム、小松菜、ホールコーン、ごま)	25日 丸バンズパン レタス入りミネストローネ イカバーグ くだもの (丸バンズパン)(バラベーコン、レタス、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、マカロニ、トマトホール、セロリー)(いか、たらすり身、玉ねぎ、卵白、でん粉)(ブルーネ)	26日 ごはん すき焼き かぼちゃの天ぷら あさりとのりの佃煮 (米)(豚肉、しょうが、焼き豆腐、しらたき、春菊、白菜、玉ねぎ、長ねぎ、たもぎたけ、焼き麴、しいたけ)(かぼちゃ、小麦粉、卵)(のり、あさり、しょうが、水あめ、ひじき)
29日 五目うどん 枝豆 ごまだんご (ソフトめん)(鶏肉、つと、油揚げ、しいたけ、ごぼう、たもぎたけ、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ)(枝豆)(白玉もち、黒すりごま)	30日 鮭ごはん 豚汁 星のコロッケ (胚芽精米、おおむぎ、紅鮭、わかめ、ごま)(豚肉、じゃがいも、しょうが、豆腐、こんにやく、だいこん、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、みそ)(じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、豚脂、マッシュポテト、でん粉、小麦粉、パン粉、水あめ、コーンフラワー)	1日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 さばスパイス揚げ ナムル (米)(豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、でん粉)(さば、しょうが、にんにく、小麦粉、でん粉、カレー粉)(ハム、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま、トウバンジャン、ごま油)	2日 よこわりバンズパン かぼちゃシチュー ハンバーグ・チーズ グレープゼリー (よこわりバンズパン)(バラベーコン、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳)(豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆、豚脂、でん粉)(スライスチーズ)(ぶどうジュース、寒天)	3日 ごぼうピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス (胚芽精米、おおむぎ、バラベーコン、バター、ごぼう、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、パセリ)(高野豆腐、小麦粉、ごま、卵、パン粉)(みかん、パイン、黄桃、洋なし、なつみかん缶)



十五夜(お月見)

今年の十五夜は、10月6日(月)です。旧暦の8月15日に月をめでの行事です。平安時代から行われていたといわれ、縁側などに、ススキやケイトウの花、枝豆、お団子などをお供えます。中秋の名月ともいわれますが、満月とは限らないようで今年の満月は次の日7日だそうです。給食では、1週間ほど早く、お団子と枝豆の行事食をいただきます。