

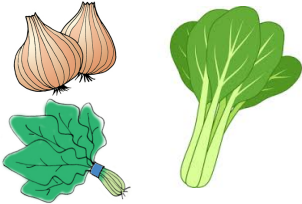
いただきます

令和8年(2026年)7月2日
札幌市立北野台中学校
札幌市立平岡中学校



梅雨のない北海道の初夏らしいさわやかな季節を迎えました。スポーツDAY(北野台中)学年スポーツレク(平岡中)等、運動をする機会も多くなっています。熱中症の予防など健康管理には十分気をつけましょう。

旬ではないけれど... おいしい野菜!!



以前からほとんどの野菜は、産地が巡っていくことや輸入品で、1年中食べることができですが、栽培技術の向上や収穫後の保存方法の改良によって、従来の旬といわれている時季でなくても、かえておいしくなっている野菜もあるように感じます。給食でも、6月になっても昨年秋に収穫された玉ねぎやじゃがいもがまだ納品されて、おいしく食べていました。下記に挙げた野菜を使ったメニューは生徒たちにも人気です。

札幌産小松菜...

小松菜の別名は、雪菜、冬菜と言われるように、冬が旬の野菜です。でもそれは、本州のことで、北海道では冷涼な気候を利用して、5月から10月頃までが、収穫の最盛期です。特に札幌では、西区小別沢、東区、南区藤野・簾舞などで栽培されています。ハウス栽培、露地栽培と作付面積も広いです。やわらかく、味にくせのない小松菜は、様々なメニューに利用できます。

- ☆ひじきがベストマッチ...小松菜サラダ
- ☆レシピがほしいとリクエストされた!...小松菜ケーキ
- ☆ごはんでは...小松菜ピラフ
- ☆そのほか、おひたし、磯和え、みそ汁に入れてもおいしいです。

ポーラスター ほうれんそう (清田区産)

6月の初旬から清田区産ほうれんそうポーラスターが本格的に納品されています。『地産地消』の取り組みにより、市場を通さず直送されるため、新鮮なほうれんそうが届けられています。

- 6月の献立には
- ☆ほうれんそうグラタン
- ☆ほうれんそうとしめじのサラダ
- ☆ビビンパプのナムルにほうれんそうが入っていました。

札幌市学校給食栄養士会
HPIにも人気の給食レシピが
掲載されています。

じゃがいも

雪蔵貯蔵、CA貯蔵という庫内を一定の温度等に保つシステムにより、品質の劣化を防ぎ、長期にわたって貯蔵できます。また、低温でおくことで、糖度が増しかえて甘くおいしくなることから、品種改良が進み多品種のじゃがいもが出てきています。

6月の玉ねぎ...

新玉ねぎの季節ですが、貯蔵技術により、まだ、富良野産の玉ねぎをおいしくいただいています。甘く、おいしい玉ねぎです。

小松菜ケーキ

〈材料・5人分くらい〉			
小松菜	80g(3株位)	牛乳	25g
小麦粉	90g	バター	20g
ホットケーキミックス	50g	スキムミルク	15g
ベーキングパウダー	4g		
卵	2個	アルミカップ	5個
きび砂糖(上白糖)	60g		

- ① 小松菜はやわらかめにゆで、適当に切る。水分をしぼり、牛乳に混ぜ、ミキサーにかける。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、ホットケーキミックスはふるっておく。
- ③ 卵はかくはんする。
- ④ ボールに②を入れ、他の材料も入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップに分ける。
- ⑥ 170°Cのオーブンで25~30分くらい焼く。
- ⑦ 竹串などを刺し、焼けているか確かめ、できあがり。