



7月の給食だより

令和7年(2025年)7月号

札幌市立北野平小学校

札幌市立平岡南小学校

蒸し暑い日が多くなり、いよいよ本格的な夏の季節が到来します。栄養バランスのよい食事と適切な水分補給で、暑さに負けない丈夫な体をつくっていきましょう！

おいしく食べよう！地産地消野菜

フードリサイクルレタス



『さっぽろ学校給食フードリサイクル』は、給食を調理する過程で発生する野菜の皮や給食の食べ残しなどの生ごみをたい肥化し、そのたい肥を利用して野菜を栽培し、その野菜を給食の食材として用いて子どもたちが食するという、食物の循環です。(本校は「生ごみ回収校」として協力しています)

この特別な栽培によって作られているのが、レタス・とうもろこし・玉ねぎ・ブロッコリーの4種類の野菜です。

7月の給食では、北区産のレタスが提供されます。



★23日(水)に、『レタス入り焼豚チャーハン』のメニューで登場します。

清田産野菜も登場！

ポースターほうれん草



ポーラちゃん

清田区真栄産の農産物として大切な野菜のひとつで、『ポースター(北極星)』というブランド名がついています。

農家の方々が米に代わる作物を作ろうと考えた時、水が豊富で土もよく涼しい気候が、ほうれん草作りにぴったりだったことから、生産が始まったそうです。甘みが強く、緑色が濃く、とても美味しいほうれん草です。

毎年6月半ば頃～10月頃までは、清田区内の小・中学校の給食で使用されています。



★16日(水)に、『ほうれん草ピラフ』のメニューで登場します。

干しいたけ



しいたん

有明地区の『清田しいたけファーム』で生産されています。おがくずと肥料を袋につめてしいたけの菌をふりかけて菌床を作り、温度と湿度を保ちながら、しいたけを育てます。給食では、干しいたけに加工したものを使用しています。

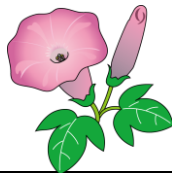
★15日(火)の『冷やしたぬきうどん』、23日(水)の『レタス入り焼豚チャーハン』のメニューで登場します。

ほかにもあります！ 今後使用予定の清田産 および近郊の野菜

- ミニトマト…8～9月
- とうもろこし…8～9月
- 札幌白ごぼう…10～12月
- 滝野メークイーン…11月

※天候等により変更になる場合もあります

7月 よていこんだて



牛乳200mlは、毎日つきます。
くだものは、産地の天候や仕入れの状況等によって
変更する場合があります。御了承ください。

月	火	水	木	金
7 ごはん 豚汁 いわしのカリカリフライ ごまあえ 精白米 豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃがいも 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 生姜 菜種油 いわしのカリカリフライ(いわし・とうもろこし・じゃがいも・米粉) 菜種油 ほうれんそう もやし ごま	8 ピリ辛冷やしラーメン きなこポテト ミニトマト ラーメン ロースハム コーン きゅうり 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく ごま ごま油 ラー油 冷凍フレンチポテト きなこ 菜種油 ミニトマト	9 ひじきごはん 味噌汁 照焼きハンバーグ 胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ 人参 白滝 ひじき グリンピース 凍り豆腐 小松菜 ハンバーグ(牛肉・豚肉・玉ねぎ・卵・牛乳・パン粉) 菜種油 片栗粉	10 スタミナ丼 味噌汁 くだもの 精白米 豚肉 なら 人参 もやし 玉ねぎ メンマ りんご にんにく 生姜 片栗粉 ごま油 ごま 菜種油 キャベツ 油揚げ すいか	11 黒角食 ベーコンシチュー コールスローサラダ くだもの 黒角食 パラバーコン 人参 じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ キャベツ 人参 コーン 菜種油 パイン缶
14 カレーライス もやしのごまサラダ 精白米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 セロリー 生姜 りんご にんにく グリンピース 小麦粉 菜種油 ほうれん草 もやし コーン 人参 ごま	15 冷やしたぬきうどん バターポテト くだもの うどん えび あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 菜種油 つと 干椎茸 長ねぎ じゃがいも バター 牛乳 スキムミルク 黄桃缶	16 ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツミックス 胚芽米 大麦 バター パラバーコン 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン にんにく 菜種油 十勝大豆コロッケ(じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉) 小麦粉 大豆油 とうもろこし(でん粉) 菜種油 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶	17 ごはん 小松菜スープ 揚げえびシュウマイ マーボーなす 精白米 小松菜 パラバーコン 緑豆春雨 コーン 鉄腕えびシュウマイ(えび・鯛・玉ねぎ・豚脂・パン粉・小麦粉) 菜種油 なす 豚挽肉 人参 長ねぎ 干椎茸 生姜 にんにく 菜種油 片栗粉	18 背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック くだもの 背割コッペ 人参 玉ねぎ じゃがいも パラバーコン パセリ 小麦粉 菜種油 バター 豆乳 牛乳 チーズ スキムミルク チキンウインナー(鶏肉・豚肉・水あめ) 冷凍みかん
21 海の日 	22 パスタミートソース 青のりポテト パスタ 豚挽肉 大豆 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム パセリ トマト にんにく 小麦粉 デミグラスソース 菜種油 フレンチポテト(冷凍) 青のり 菜種油	23 レタス入り焼豚チャーハン ポテトコロッケ くだもの ☆フードリサイクル献立☆ 胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 人参 にんにく コーン 干椎茸 フードリサイクルレタス 菜種油 ごま油 ポテトコロッケ(じゃがいも・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・小麦粉) 菜種油 バター 小麦粉 片栗粉 大豆油 とうもろこし(でん粉) 菜種油 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶	24 ごはん 味噌汁 とり天 いそあえ 精白米 じゃがいも わかめ 長ねぎ 鶏肉 生姜 にんにく 卵 小麦粉 片栗粉 菜種油 小松菜 もやし 切りのり	25 横割パン ポテトスープ メンチカツ すだちゼリー 《終業式》 横割パン パラバーコン じゃがいも 人参 じゃがいも 玉ねぎ パセリ メンチカツ(豚挽肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆たんぱく・片栗粉・菜種油) 菜種油 すだちゼリー(すだち・水あめ・とうもろこしでん粉)

《食材についてのお知らせ》

15日(火)に使用する**あさり**と、24日(木)に使用する**わかめ**に、まれに小さな**えび・かに**に等が混入している可能性があります。御了承ください。



安全・安心な給食時間のために…

御家庭で必ず
御確認を!!

ハンカチ

日常的に手洗いの指導はしていますが、**給食前・給食後**には、特に丁寧に手を洗うように指導をしています。毎日必ず清潔なハンカチを用意して、手を拭くようにしましょう。

ランチマット

教室の机がそのまま食卓になります。清潔なランチマットを用意して、衛生的な状態で食事をしましょう。汚れた場合等の替えとして、2枚持たせるのもおすすめです。

エプロン・帽子・マスク

給食係(当番)は、食べ物や食器を直接扱います。清潔なエプロン・帽子(三角巾)・マスクを、忘れずに用意しましょう。(忘れた場合は当番の仕事ができません)

♪給食レシピ紹介♪レタス入り焼豚チャーハン~7月23日(水)の献立より~

【材料】(4人分)

米 ……320g(約2合)	人参 ……30g(1/6本)
酒 ……小さじ1	玉ねぎ ……70g(中1/3個)
しょうゆ ……大さじ1	ホールコーン…30g
水 ……	干椎茸 ……2g(1枚)
豚もも肉 ……100g	レタス ……100g(1/3個)
長ねぎ ……5cm	サラダ油 ……少々
しょうが ……少々	
にんにく ……少々	
A しょうゆ ……大さじ1	B ごま油 ……少々
酒 ……小さじ1	しょうゆ ……小さじ2
みりん ……小さじ1	塩 ……少々
水 ……適量	こしょう ……少々

【作り方】

- ①米は、酒・しょうゆを加えた水分量で炊く。
- ②豚もも肉は1cmの角切りにし、長ねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ③厚手の鍋に②の材料と A の調味料を入れ、肉がかぶるくらいの水を入れて弱火でじっくりと煮て、水分がなくなったら火を止めて冷ます。
- ④人参は小さめの角切り、玉ねぎは角切り、干椎茸は水で戻して角切りにし、サラダ油で炒め、ホールコーンを入れて B の調味料で味付けをする。
- ⑤④の具に、最後に1.5cm角に切ったレタスを加えてさっと炒める。
- ⑥炊き上がったご飯に、③と⑤をまぜて出来上がり!

焼豚(煮豚)が入った、人気のチャーハンです。できるだけレタスのシャキシャキ感を残すのがコツです。

※調味料や水分量等は、味をみて調整してください。