

# 7月の給食だより

令和8年(2026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、今年度はレタスの他に玉ねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、ごぼうの計5種類の野菜が作られ、札幌市の学校給食で提供されます。(チンゲンサイとごぼうは今年度から新たに加わりました)



7月3日(金)に「タコライス」、9月に「レタス入りミネストローネ」のメニューで登場します。

### 清田産野菜も登場!

### ポーラスターほうれん草



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、『ポーラスター(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。6月半ば頃～10月頃まで使用される予定です。



7月7日(火)に「おひたし」、16日(木)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。

7月22日(水)に「冷麦」、23日(木)に「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

とうもろこし...8～9月  
厚別男爵...11月  
札幌白ごぼう...12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
6 黒コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ くだもの	7 ごはん マーボー豆腐 いかフライ おひたし	8 パスタミートソース 人参とコーンのサラダ	9 ひじきごはん 味噌汁 メンチカツ	10 ごはん さつまい 揚げポークシウマイ ナムル
黒コッペパン パラベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 菜種油 豆乳 スキムミルク チーズ ほうれん草 もやし 人参 コーン すりごま 冷凍みかん	精白米 豆腐 豚挽肉 生姜 人参 長ねぎ にんにく 干椎茸 菜種油 ごま油 片栗粉 いかフライ(いか・パン粉・小麦粉・片栗粉) 菜種油 ほうれん草 もやし 系かつお	パスタ 豚挽肉 大豆 玉ねぎ セロリー 人参 マッシュルーム パセリ にんにく トマト 小麦粉 デミグラスソース 菜種油 人参 きゅうり コーン ロースハム 菜種油	胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ 人参 白滝 ひじき グリンピース 菜種油 凍り豆腐 小松菜 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	精白米 鶏肉 豆腐 人参 さつまいも 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 菜種油 ポークシウマイ(豚肉・牛肉・玉ねぎ・片栗粉・小麦粉) 菜種油 小松菜 もやし 人参 ごま ごま油
13 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	14 ごはん 味噌汁 とり天 いそあえ	15 ピリ辛冷やしラーメン きなこポテト くだもの	16 ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	17 ごはん 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ たたききゅうり
背割コッペ 人参 玉ねぎ じゃがいも パラベーコン 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) バイン缶	精白米 じゃがいも わかめ 玉ねぎ 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	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 すいか	胚芽米 大麦 バター パラベーコン 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン にんにく 菜種油 鶏肉キナゲット(鶏肉・おから・パン粉・でんぷん・小麦粉・コンフラワー・米粉) 菜種油 みかん缶 バイン缶 黄桃缶 洋菜缶	精白米 豆腐 豚挽肉 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご グリンピース 菜種油 小麦粉 ぎょうざ(豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・パン粉・片栗粉) 菜種油 きゅうり ごま油 ごま
20 海の日 	21 スタミナ丼 味噌汁 くだもの	22 冷麦 フレンチポテト くだもの	23 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ くだもの	24 カレーライス ミニトマト ブルーベリーゼリー (終業式)
	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 大根 油揚げ 冷凍みかん	冷麦 油揚げ 干椎茸 長ねぎ つと きゅうり 冷凍フレンチポテト 菜種油 バイン缶	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 グリンピース 菜種油 ごま油 白花豆コロッケ(白花豆・じゃがいも・バター・パン粉・小麦粉・でんぷん) 菜種油 黄桃缶	精白米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 りんご にんにく グリンピース 小麦粉 菜種油 ミニトマト ブルーベリーゼリー(ブルーベリー・寒天等)

## 食材についてのお知らせ

14日(火)に使用する**わかめ**に、まれに小さなえび・か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♪

# スタミナ丼

~7月21日(火)の献立より~

甘辛いたれにからんだ  
ならと豚肉がおいしい  
元気になる丼です!

### 【材料】(4人分)

ごはん …4人分  
豚肉(スライス)…160g  
人参 …1/4本(40g)  
もやし …200g  
なら …80g  
サラダ油 …小さじ1  
白ごま …小さじ1

A  
しょうゆ …大さじ1  
みりん …小さじ1  
ウスターソース…小さじ1  
砂糖 …小さじ2  
玉ねぎ …20g  
りんご …20g  
生姜 …少々  
にんにく …少々  
トウバンジャン…少々  
水 …40cc  
片栗粉 …小さじ1/2  
ごま油 …少々

### 【作り方】

- ①Aの玉ねぎ、りんご、生姜、にんにくをすりおろす。
- ②Aをすべて鍋に入れて加熱し、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、最後にごま油を入れる。
- ③豚肉はひと口大に、人参は千切り、ならは3cm程度の長さに切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて炒め、人参、メンマを加えて炒める。人参がある程度やわらかくなったらもやしを加え、さらに炒める。
- ⑤もやしに火が通ったらならと②のたれを入れて炒め、最後に白ごまを加えて混ぜる。
- ⑥ごはんの上に盛り付けて出来上がり!

