

7月 きゅうしょくだより

令和8年6月29日
札幌市立北の沢小学校
札幌市立真駒内公園小学校

だんだん気温が上がってきて、本格的な夏が近づいてきました。学校ではエアコンが稼働し、例年よりは過ごしやすい環境になっています。熱中症が心配なので、水分補給を十分にしておき、体調管理をしましょう。今月は「地産地消」についてです。

☀️ 地場産物を食べて地産地消！ ☁️

地産地消とは、**地域**で生産された食材を、その**地域**で消費する取り組みです。生産者の顔が見えるので、安心して買うことができ、また、近くの生産地から運ぶので、新鮮な状態で手に入れることができます。スーパーに行くと地元野菜コーナーがありますので、そこで南区産、札幌産の野菜を手にとってみるのはいかがでしょうか。



ちさん ちしょう 地産地消のよいところ

① おいしい! 新鮮!

旬の食材が、新鮮なうちに食卓へ!
味が濃くて栄養たっぷり!
作ってくれた人の顔が見えて安心!

② 環境にやさしい!

運ぶ距離が短いので、CO₂削減!
梱包が少なくて済む!
地域の自然を守ることにつながる!

③ 地域を元気に!

地元の農家さんを応援!

～給食では北海道産・札幌市産の野菜を使っています！（7月）～

- | | |
|-------------------|-------------------|
| • にんじん (七飯町) | • 小松菜 (札幌市) |
| • きゅうり (砂川市・奈井江町) | • ほうれん草 (札幌市) |
| • ちんげん菜 (札幌市) | • だいこん (恵庭市) |
| • にんにく (十勝地区) | • パプリカ (赤井川村・仁木町) |
| • にら (知内町) | • ピーマン (新冠町) |
| • 長ねぎ (函館市) | など |

買い物の際は産地や生産者を意識してみましよう！



よていこんだて

※牛乳は毎日200mlつきます。
 ※野菜・くだものは、入荷状況によって変更する場合があります。ご了承ください。
 ※海産物(ししゃも・しらす等小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝殻等が混入している場合があります。
 ※下段には、献立ごとに、主に使用している食材を記載しています。
 ※卵を使った献立には◎、小麦には△、乳製品には★、えびには◆をつけています。

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
<p>あつ なつ げん き 暑い夏も元気に 乗りきりましょう!</p>				
6日	7日	8日	9日	10日
◎△★コッペパン △★ベーコンシチュー もやしのごまサラダ れいとうみかん	ごはん さつまじる ◎△★シマイフリッター しょうがええ	△パスタミートソース にんじんとコーンのサラダ	レタスイリ やきぎたチャーハン △★しらはなまめクロック おうとうかん フードリサイクルレタス	◎△とりてんどん みそしる(じゃがいも・玉ねぎ・わかめ) いそええ
小麦粉、イースト、塩、マギー、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、全卵/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、生乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/ほうれんそう、もやし、ホールコーン、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、赤みそ、清酒、トウバンジャン、白すりごま/冷凍みかん	精白米/鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布/ポークシュウマイ(玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、粉状大豆たんぱく、酒精、砂糖、醤油、塩、ホーエイキス、香辛料、小麦粉、加工デンプン)、小麦粉、ベーキングパウダー、全卵、生乳、なたね油/こまつな、もやし、しょうが、醤油、清酒/	ソフトパスタ(小麦粉)、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、パセリ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、赤ワイン、オールドパイス、ナツメグ、鶏がらスープ/ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、醤油、穀物酢、きび砂糖、サラダ油/	米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、清酒、みりん風調味料、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、サラダ油、レタス、ごま油、醤油、食塩、黒こしょう/白花生こロック(白花生、じゃがいも、小麦粉、塩、小麦粉、小麦粉、でん粉、粒状大豆たんぱく、油、貝殻焼成カルシウム)、なたね油/黄桃缶詰	精白米、鶏肉、清酒、醤油、しょうが、にんにく、食塩、白こしょう、全卵、小麦粉、かたくり粉、ベーキングパウダー、なたね油、きび砂糖、みりん風調味料、むろあじ、昆布/じゃがいも、玉ねぎ、塩わかめ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/こまつな、もやし、切りのり、醤油/
13日	14日	15日	16日	17日
◎△★よこわりパンズ ポテトスープ △たらフライ(ケチャップソース) ★アイスクリーム	ごはん △とうふのカレーソース △あげぎょうざ たたききゅうり	△ピリカラひやしラーメン きなこポテト すいか	★ほうれんそうピラフ △チキンナゲット フルーツミックス	△ポークチャップどん みそしる(だいこん・あぶらあげ) れいとうみかん 第2回北海道を食べよう!
小麦粉、イースト、塩、マギー、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、全卵/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/たらフライ(すけとうだら、小麦粉、小麦粉、塩、こしょう)、なたね油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/アイスクリーム(生乳、乳製品、水あめ、砂糖、塩、安定剤、乳化剤、香料)	精白米/豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、食塩、鶏がらスープ/ぎょうざ(豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、小麦粉、粒状小麦たんぱく、砂糖、でん粉)しょうが、醤油、塩、こしょう、なたね油/きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま/	ソフトラーメン(小麦粉)、ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、ごま油、ラー油、白すりごま、醤油、きび砂糖、赤みそ、清酒、玉ねぎ、しょうが、にんにく、トウバンジャン、ウスターソース、穀物酢、むろあじ、昆布/小麦粉、粒状小麦たんぱく、砂糖、でん粉、香辛料、たんぱく加水分解物、小麦粉、とうもろこし粉、デキストリン、クラッカー粉、油、トハロース、加工デンプン、膨張剤、重曹、ヒロリ酸鉄、カロチノイド)、なたね油/みかん缶詰、バイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰/	米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、黒こしょう、ほうれんそう、食塩、醤油/チキンナゲット(鶏肉、粉状植物性たんぱく、小麦粉、でん粉、ドロマイト、砂糖、乾燥おろし、小麦粉、とうもろこし粉、デキストリン、クラッカー粉、油、トハロース、加工デンプン、膨張剤、重曹、ヒロリ酸鉄、カロチノイド)、なたね油/みかん缶詰、バイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰/	ごはん、豚肉、かたくり粉、小麦粉、なたね油、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、油、ケチャップ、中濃ソース、醤油、きび砂糖、酒、トウバンジャン/だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/冷凍みかん
20日	21日	22日	23日	24日
海の日	海の日	海の日	海の日	海の日
ごはん こまつなスープ △ひじきはるまき マーボーなす 公園小5年生宿泊学習	ごはん こまつなスープ △ひじきはるまき マーボーなす 公園小5年生宿泊学習	△ひやおむぎ フレンチポテト パインかん 公園小5年生宿泊学習	ひじきごはん みそしる(こうやどうふ・こまつな) △メンチカツ 公園小5年生振替休業日	△カレーライス こまつなとP-コンのサラダ 終業式
精白米/ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、ホールコーン、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、鶏がらスープ、昆布、むろあじ/ひじき春巻(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、油、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、オスターソース、香辛料、小麦粉、塩、加工デンプン、クエン酸鉄Na、キノコ)、なたね油/なす、なたね油、豚肉、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、サラダ油、赤みそ、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、醤油、かたくり粉、トウバンジャン/	精白米/ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、ホールコーン、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、鶏がらスープ、昆布、むろあじ/ひじき春巻(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、油、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、オスターソース、香辛料、小麦粉、塩、加工デンプン、クエン酸鉄Na、キノコ)、なたね油/なす、なたね油、豚肉、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、サラダ油、赤みそ、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、醤油、かたくり粉、トウバンジャン/	ソフト冷麦(小麦粉)、油揚げ、干しいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、むろあじ、昆布/じゃがいも、なたね油、食塩、黒こしょう/バイン缶詰	米、おおむぎ、食塩、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、にんじん、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料/凍り豆腐、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/メンチカツ(豚肉、小麦粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆たんぱく、でん粉、なたね油、ざらめ糖、貝Ca、塩、ブドウ糖、こしょう、酵母)、なたね油/	ごはん、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレーパウダー、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、オールドパイス、ナツメグ、鶏がらスープ/ベーコン、こまつな、もやし、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、白ごま/
海の日	海の日	海の日	海の日	海の日

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

