

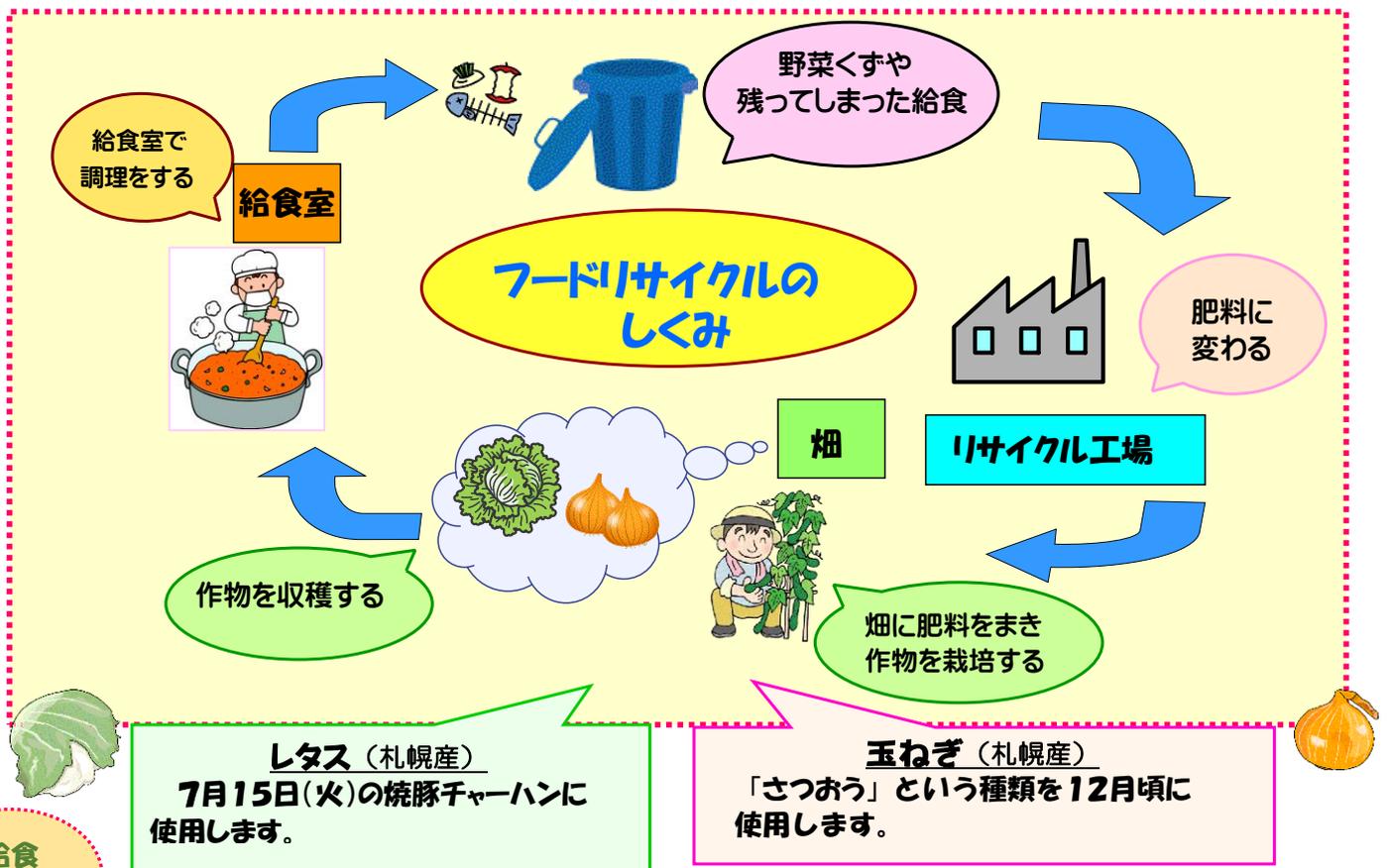


きゅうしょく



さっぽろ学校給食フードリサイクル

札幌市では、学校給食の調理で出た野菜くずなどの生ゴミを堆肥化し、その堆肥を利用して育てた作物を給食の食材に使用する取組を行っています。これが「さっぽろ学校給食フードリサイクル」です。平成18年度から実施し、リサイクルだけでなく、食や環境を考え、物を大切にする子どもを育てることを目標にしています。



給食
レシピ

レタス入り焼豚チャーハン

ご家庭で作りやすいように、アレンジしました。給食では、胚芽精米や米粒麦を使用し、レタスも衛生面に配慮して加熱しています。

〈材料〉（4人分）

米	320g	人参	30g		
酒	小さじ1	玉ねぎ	70g		
しょうゆ	大さじ1	ホールコ	25g		
水	米の1.1倍	干し椎茸	1枚		
豚もも肉	100g	レタス	100g		
長ねぎ	5cm	サラダ油	少々		
生姜	少々	B	しょうゆ	小さじ2	
にんにく	少々		ごま油	少々	
A	しょうゆ		大さじ1	塩	少々
	酒		小さじ1	こしょう	少々
みりん	小さじ1				
水	適量				

〈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の角切りにする。厚手の鍋にみじん切りにした長ねぎ、生姜、にんにくとAの調味料を入れ、そこに豚肉と肉がかぶるくらいの水を入れて弱火でゆっくりと煮る。汁がなくなったら、火を止めて冷ます。
- ③人参、玉ねぎ、干し椎茸（戻したもの）は、5mm角に切り、サラダ油で順番に炒め、ホールコーンを加えてBの調味料で味付けをする。
- ④炊きあがったごはん、③の具と、食べやすい大きさにちぎった（切ってもよい）レタスを混ぜる。

7月予定献立

*牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
	1日 五目ごはん さわらのオートミールフライ ごま和え	2日 肉炒め丼 味噌汁 果物	3日 黒コッペパン チキンクリームシチュー 小松菜サラダ 果物	4日 ごはん 豆腐のトトロ口煮 揚げえびシュウマイ もやしのごまサラダ
	胚芽米、大麦、鶏肉、油揚げ、白滝、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、干し椎茸、グリーンピース、菜種油、醤油/さわら、小麦粉、鶏卵、オートミール、パン粉、菜種油/ほうれん草、もやし、白すりごま、醤油	ごはん/豚肉、メンマ、人参、菜種油、もやし、小松菜、醤油、りんご、玉ねぎ、生姜、にんにく、片栗粉、ごま油、白ごま/大根、油揚げ、味噌/さくらんぼ 	パン/鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、菜種油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ハム、春雨、ひじき、醤油、小松菜、ごま油/冷凍みかん 	ごはん/豆腐、鶏挽肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、菜種油、醤油、片栗粉/カブイ(玉ねぎ、いとよりだい、えび、豚脂、パン粉、大豆、醤油、小麦粉、片栗粉)、菜種油/ほうれん草、もやし、人参、醤油、味噌、白すりごま
7日 冷やしきつねうどん ごまポテト 果物	8日 ほうれん草ピラフ ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス	9日 ごはん けんちん汁 さばのカレー揚げ しょうが和え	10日 背割りコッペパン チリコンカン 白身魚フライ 果物	11日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 いわしのカリカリフライ たたききゅうり
ゆでうどん/油揚げ、干し椎茸、醤油、ほうれん草、長ねぎ/ホト(じゃが芋、植物油脂)、白すりごま、菜種油/すいか 	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、菜種油、ほうれん草、醤油/ちくわ、チーズ、小麦粉、鶏卵、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶	ごはん/鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、菜種油、醤油/さば、醤油、生姜、カレー粉、小麦粉、片栗粉、菜種油/小松菜もやし、生姜、醤油	パン/豚挽肉、いんげん豆、玉ねぎ、人参、パセリ、菜種油、トマトピューレ、デミグラスソース、醤油/ワイ(ホキ、パン粉小麦粉、片栗粉)、菜種油/黄桃缶	ごはん/豚挽肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、大豆、切り干し大根、さやいんげん、干し椎茸、生姜、菜種油、醤油、味噌、ワイ(まいわし、水あめ、生姜、マッシュポテト、片栗粉、コーンスターチ、玄米粉、米粉、パン粉、植物油脂)、菜種油/きゅうり、醤油、ごま油、白ごま
14日 パスタミートソース スパイシーポテト アイスクリーム	15日 レタス入り焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え	16日 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 揚げぎょうざ おひたし	17日 ツイストパン チキングラタン ほうれん草とコーンのサラダ 果物	18日 ピリカラチキン丼 味噌汁 ミントマト
ゆでパスタ/豚挽肉、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、生姜、菜種油、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶、デミグラスソース、醤油/ホト(じゃが芋、植物油脂)、パセリ、菜種油/アイスクリーム(牛乳、乳製品、水あめ)	胚芽米、大麦、菜種油、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、人参、玉ねぎ、ホールコーン、干し椎茸、レタス、ごま油/ロック(じゃが芋、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、豚脂、マッシュポテト、パン粉、小麦粉、コーンフレーク、植物油脂)、片栗粉)、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、ヨーグルト	ごはん/豆腐、えび、片栗粉、小麦粉、菜種油、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、グリーンピース、生姜、にんにく、醤油/ギョウザ(豚肉、豚脂、キャベツ、玉ねぎ、菜ねぎ、にら、にんにく、生姜、人参、しいたけ、大豆、ごま油、醤油、小麦粉)、菜種油/ほうれん草、もやし、糸かつお、醤油	パン/鶏肉、玉ねぎ、マカロニ、マッシュルーム、人参、菜種油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、粉チーズ、パセリ/ハム、ほうれん草、ホールコーン、白ごま、菜種油、醤油/パイン缶	ごはん/鶏肉、生姜、醤油、小麦粉、片栗粉、菜種油、厚揚げ、人参、たけのこ、玉ねぎ、ピーマン、オースターソース、にんにく/じゃが芋、わかめ、長ねぎ、味噌/ミニマト 
21日 	22日 わかめごはん さつま汁 豆腐ハンバーグ/照り焼きソース	23日 ごはん 鹿肉のキーマカレー コールスローサラダ	24日 横割りバンズパン イタリアンスープ メンチカツバーガー スライスチーズ 果物	25日 スタミナ丼 味噌汁 果物
	胚芽米、大麦、炊きこみわかめ、白ごま/豚肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜、菜種油、味噌/ハンバーグ(豆腐、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、小麦たん白、醤油、でん粉)、菜種油、醤油、片栗粉	ごはん/豚挽肉、鹿挽肉、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜にんにく、大豆、パセリ、レーズン、菜種油、小麦粉トマト缶、醤油、味噌/キャベツ、人参、ホールコーン、菜種油	パン/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ホールコーン、パセリ、マカロニ、醤油/カブイ(豚挽肉、パン粉玉ねぎ、小麦粉、大豆、片栗粉、菜種油)、菜種油/チーズ/冷凍みかん	ごはん/豚肉、メンマ、人参、菜種油、もやし、にら、醤油、玉ねぎ、りんご、生姜にんにく、片栗粉、ごま油白ごま/厚揚げ、小松菜、味噌/パイン缶 

★献立名の下に、使用している主な食材を記載しています。
 ★調味料は、基本的に、味噌、醤油を記載しています。
 ★だしやベースになるスープは、削り節、昆布、煮干し、鶏がら、豚骨、鶏がらスープ(液体)、豚骨スープ(液体)を使用しています。
 ★果物は、入荷状況により変更になることもあります。
 ★ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には、甲殻類が混入している場合があります。

※使用食材等について、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

札幌市のホームページをご覧ください

札幌市の公式ホームページでは、小学校及び中学校の学校給食費の他、全市統一基準献立の内容等についても掲載しています。どうぞご覧ください。

【URL】
<https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/index.html>
 札幌市ホームページ>教育・文化・スポーツ>学校・幼稚園・教育>教育についての取組・計画>学校給食

札幌市 学校給食 検索 