



きゅうしよく



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としています。



フードリサイクルのしくみ

- レタス（札幌産）**
7月15日（火）の焼豚チャーハンに使用します。
- ブロッコリー（石狩産）**
10月、サラダに使用します。
- 玉ねぎ（札幌産）**
「さつおう」という種類などを、12月頃に使用します。
- ごぼう（札幌産）**
12月頃、ピラフに使用します。

給食のレタスレシピ

タコライス

- 〈材料〉（4人分）
- | | | | | | |
|--------|------|---------|--------|------|--------|
| ごはん | 4人分 | ホールコーン | 75g | 塩 | 小さじ1/3 |
| 豚挽肉 | 150g | トマト缶 | 50g | こしょう | 少々 |
| 生姜 | 1片 | レタス | 100g | | |
| にんにく | 1片 | 小麦粉 | 小さじ2 | | |
| 赤ワイン | 小さじ2 | カレー粉 | 少々 | | |
| オールパ 缶 | 少々 | ウスターソース | 大さじ1 | | |
| チルドン | 少々 | 中濃ソース | 大さじ1 | | |
| サラダ油 | 小さじ1 | ケチャップ | 大さじ2 | | |
| 玉ねぎ | 350g | 醤油 | 小さじ1/2 | | |
| にんじん | 150g | 赤ワイン | 小さじ1 | | |
| 大豆水煮 | 25g | | | | |



- 〈作り方〉
- ①生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじんはみじん切り、大豆は粗みじん切りにする。
 - ②レタスは太めの千切りか食べやすい大きさにちぎって茹で、冷却する。
 - ③小麦粉とカレー粉は合わせてから煎りする。
 - ④鍋に油を熱し、生姜、にんにくを炒め、豚挽肉を入れる。赤ワイン、香辛料を加えてよく炒める。
 - ⑤玉ねぎ、にんじんを入れてよく炒め、ホールコーンを加えてから、③の小麦粉をふり入れる。
 - ⑥大豆、トマト缶を入れ、さらに調味料を加えて煮込み、最後に赤ワインを入れて仕上げる。
 - ⑦ごはんの上に茹でたレタスをのせ、煮込んだソースをかける。

7月予定献立

*牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
<p>★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。</p> <p>※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。</p> 				
<p>1日 チキンライス コーンフライ フルーツミックス</p> <p>胚芽米、大麦、バター、トマトジュース、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、菜種油/フライ(とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉、植物油脂、全粉乳)、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶</p>	<p>2日 ごはん 厚揚げのカレーソース(パ入り) 揚げえびシュウマイ ミニトマト</p> <p>ごはん/厚揚げ、豚挽肉、豚しゃぶ、人参、玉ねぎ、さやいんげん、生姜、にんにく、菜種油、カレー、小麦粉、醤油/ツウマイ(玉ねぎ、いとよりだい、えび、豚脂、パン粉、大豆、醤油、小麦粉、でん粉)、菜種油/ミニトマト</p>	<p>3日 ロールパン あさりのチャウダー フライドチキン コールスローサラダ</p> <p>パン/あさり、パ入り、じゃが芋、玉ねぎ、人参、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/鶏肉、牛乳、小麦粉、片栗粉、菜種油/キャベツ、人参、ホールコーン、菜種油</p>		
<p>6日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げぎょうざ おひたし</p> <p>ごはん/豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、たけのこ、生姜、にんにく、菜種油、醤油、オイスターソース、片栗粉/ギョウザ(豚肉、豚しゃぶ、キャベツ、玉ねぎ、菜ねぎ、にら、にんにく、生姜、人参、椎茸、大豆、ごま油、醤油、小麦粉)、菜種油/小松菜、白菜、糸かつお、醤油</p>	<p>7日 冷やしきつねうどん 白花豆コロッケ 果物</p> <p>冷やしゆでうどん/油揚げ、干し椎茸、醤油、ほうれん草、長ねぎ/コロッケ(白花豆、じゃが芋、乾燥マッシュポテト、バター、パン粉、小麦粉、でん粉、大豆、植物油脂)、菜種油/冷凍みかん</p> 	<p>8日 わかめごはん さつま汁 豆腐ハバーグ/照り焼きソース</p> <p>胚芽米、大麦、炊き込みわかめ、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</p>	<p>9日 スタミナ丼 チンゲン菜のスープ 果物</p> <p>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/ベーコン、チンゲン菜、春雨、ホールコーン、醤油/パイン缶</p> 	<p>10日 ツイストパン ベーコンシチュー 十勝大豆コロッケ 果物</p> <p>パン/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/コロッケ(じゃが芋、大豆、玉ねぎ、乾燥マッシュポテト、パン粉、小麦粉、植物油脂)、菜種油/キウイフルーツ</p>
<p>13日 チキンカレー 小松菜とベーコンのサラダ</p> <p>ごはん/鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、菜種油、小麦粉、カレールー、醤油/ベーコン、小松菜、もやし、醤油、菜種油、白ごま</p>	<p>14日 冷やしラーメン きなこポテト 果物</p> <p>冷やしゆでラーメン/ハム、もやし、きゅうり、人参、ごま油、白ごま、醤油/じゃが芋、菜種油、きな粉/すいか</p> 	<p>15日 レタス入り焼豚チャーハン ちくわチーズつめ揚げ フルーツカクテル</p> <p>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/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、りんごジュース</p>	<p>16日 ごはん マーボー豆腐 揚げポークシュウマイ たたききゅうり</p> <p>ごはん/豆腐、豚挽肉、生姜、にんにく、菜種油、人参、長ねぎ、干し椎茸、味噌、醤油、オイスターソース、片栗粉/ツウマイ(玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、大豆、醤油、小麦粉)、菜種油/きゅうり、醤油、ごま油、白ごま</p>	<p>17日 揚げパン(コッペパン) 麦入り野菜スープ あさりのスパゲティサラダ</p> <p>パン、菜種油、ツウマイ/ベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、大麦、醤油/あさり、生姜、スパゲティ、きゅうり、人参、醤油、菜種油、味噌、ごま油、白ごま</p> 
<p>20日 海の日</p> 	<p>21日 鹿肉の pasta ミートソース スパイシーポテト アイスクリーム</p> <p>ゆでパスタ/鹿挽肉、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/ポテト(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)</p>	<p>22日 コーンピラフ かぼちゃチーズフライ 果物</p> <p>胚芽米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、菜種油/チーズフライ(かぼちゃ、チーズ、パン粉、牛乳、マヨネーズ、小麦粉、植物油脂、米粉、大豆)、菜種油/黄桃缶</p>	<p>23日 和風そぼろごはん 味噌汁 星のコロッケ</p> <p>ごはん/鶏挽肉、焼き豆腐、切り干し大根、干し椎茸、白ごま、生姜、ごぼう、人参、味噌、醤油、油揚げ、ひじき、醤油、菜種油/厚揚げ、小松菜、味噌/コロッケ(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、ツウマイ、植物油脂、でん粉)、菜種油</p>	<p>24日 背割りコッペパン コーンクリームスープ セルフドッグ 果物</p> <p>パン/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、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/ウイナー(豚肉、水あめ)、パイン缶</p> 

夏野菜を食べて 熱中症予防!

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。
 太陽の光をたっぷりと浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりで。



野菜は、食べる水分。体の熱を下げる役割もあります。

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、統一基準献立の内容等、学校給食について掲載しています。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

