

# 給食だより



令和7年(2025年)6月30日(月)  
札幌市立美しが丘緑小学校  
札幌市立清田緑小学校

7月



## さっぽろ学校給食フードリサイクル(レタス・とうもろこし・玉ねぎ)

札幌市では従来からゴミの分別、資源化の促進に取り組んでいますが、その一環として学校給食を作る過程で発生する調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用して作物を栽培し、その作物を学校給食の食材に用いて子どもたちが食するという食物の循環「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に平成18年度から取り組んでいます。単に学校給食の調理くずや残食のリサイクルだけではなく、食や環境を考え、ものを大切にする子どもを育てることを目指しています。

7月レタス・8月とうもろこし・12月玉ねぎの使用を予定しています。お楽しみに！

7月15日(火) フードリサイクルレタスを使った、「レタス入り焼豚チャーハン」です。



## 七夕 <7月7日(新暦)、8月7日(月遅れ)>

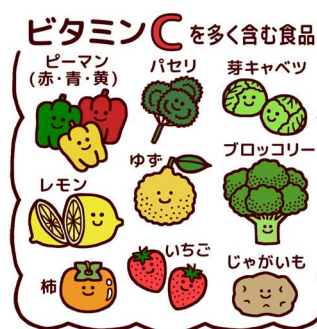
平安時代に宮中行事として行われていたものが、一般的に広まったといわれています。子どもの成長を願う「節句」の一つで、笹の葉を飾ったり、願い事を書いた短冊をつるしたりします。笹は冬でも葉が青々として生命力が高く、邪気をはらう植物として大事にされ、稲作の虫除けにも使われていました。天に向かってまっすぐ伸びる笹は、願い事を空の織姫や彦星に届けてくれると考えられていたようです。

昔、七夕の時に、索餅(さくべい)という食べ物を、お供えて食べていました。小麦粉と米の粉を練って、縄のように細長くしてねじって作った食べ物です。「さくべい」→「さくめん」→「そうめん」と変化していったといわれています。



## 夏バテを防ぐ食事のポイント！

- ☆バランス良く食べる
- ☆冷たいものを食べ過ぎない
- ☆ビタミンB1の多い食べ物を食べる  
(糖質の代謝に不可欠)
- ☆ビタミンCの多い食べ物を食べる  
(抗酸化、免疫力アップ)



## 夏休み親子料理教室 参加者募集！

申し込みは、→



日時：令和7年7月30日(水) 10:30~13:30

対象：清田区在住、小学3~6年生とその保護者8組(抽選) ※保護者1名につき、対象児童1名の参加

会場：清田区民センター2階 料理実習室(清田1条2丁目5-35)

参加費：無料

メニュー：野菜たっぷりピザ、コンソメスープ、ミルク寒天 (清田区産の野菜を使用します！)

申込方法：申し込みフォーム

申込締め切り：令和7年7月18日(金)

お問い合わせ：清田区健康・子ども課健やか推進係 TEL889-2049

主催：清田区食生活改善推進員協議会

協力：清田区食育推進ネットワーク



# 7月の予定献立(清田緑)



- \* 予定献立は諸事情によって変わることがあります。\* 牛乳(200ml)は毎日つきます。
- \* ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
- \* あさり、わかめ、しらす、のりなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。
- \* 使用予定の食材名を記載しています。調味料、香辛料、加工食品等は一部を記載しています。
- \* ご不明やご心配なことがありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。

| 月                                                                                                      | 火                                                                                                                    | 水                                                                                                                                         | 木                                                                                                           | 金                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7<br>冷やしたぬきうどん<br>(えび入り)<br>バターポテト<br>バナナ                                                              | 8<br>ひじきごはん<br>みそ汁<br>さわらのごまフライ                                                                                      | 9<br>ごはん<br>スンドゥブチゲ<br>ひじき春巻<br>磯和え<br><div>清田緑4年校外学習</div>                                                                               | 10<br>コッペパン<br>ベーコンシチュー<br>コールスローサラダ<br>ミニトマト                                                               | 11<br>ごはん<br>とり天<br>たれ<br>みそ汁<br>磯和え                                                                                                                                                          |
| ソフトめん えび あさり<br>人参 春菊 ごぼう 切干大<br>根 ひじき 小麦粉 鶏卵<br>菜種油 つと ほうれん草<br>長ねぎ 干し椎茸 醤油/<br>じゃが芋 バター 牛乳 ス<br>キムシク | 胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき<br>油揚げ 白滝 人参 グリン<br>ピース 菜種油 醤油/凍り<br>豆腐 小松菜 みそ/さわら<br>小麦粉 鶏卵 パン粉 ごま<br>菜種油                             | 豆腐 豚肉 生姜 にんにく<br>豆板醤 菜種油 醤油 みそ<br>ごま油 あさり 人参 玉ね<br>ぎ えのき茸 にら/ひじき<br>春巻(小麦粉 筍 豚肉 ひ<br>じき 人参 オイスターソー<br>ス) 菜種油/小松菜 もや<br>し のり 醤油            | ベーコン じゃが芋 玉ねぎ<br>人参 パセリ 小麦粉 バ<br>ター 菜種油 牛乳 豆乳<br>スキムミルク チーズ/キャ<br>ベツ 人参 コーン 菜種油<br>辛子                       | 鶏肉 醤油 生姜 にんにく<br>小麦粉 鶏卵 片栗粉 ベー<br>キングパウダー 菜種油/醬<br>油 片栗粉/じゃが芋 わか<br>め 長ねぎ みそ/小松菜<br>もやし のり 醤油                                                                                                 |
| 14<br>ピリカラ冷やしラーメン<br>きなこポテト<br>バナナ                                                                     | 15 <b>フードリサイクルレタス</b><br>レタス入り焼豚チャー<br>ハン<br>白花豆コロッケ<br>ミニトマト                                                        | 16<br>ごはん<br>豆腐のカレーソース<br>揚げえびシュウマイ<br>たたききゅうり                                                                                            | 17<br>横割バンズパン<br>ポテトスープ<br>白身魚フライ<br>黄桃缶<br>中濃ソース                                                           | 18<br>スタミナ丼<br>みそ汁<br>すいか                                                                                                                                                                     |
| ソフトラーメン ハム 人参<br>きゅうり コーン ごま油<br>ラー油 ごま 醤油 みそ<br>玉ねぎ 生姜 にんにく 豆<br>板醤 ウスターソース 酢/<br>じゃが芋 菜種油 きな粉        | 胚芽米 大麦 醤油 菜種油<br>豚肉 長ねぎ 生姜 にんに<br>く 人参 玉ねぎ コーン<br>干し椎茸 レタス ごま油/<br>白花豆コロッケ(白花豆 パ<br>ン粉 バター) 菜種油                      | 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参<br>生姜 にんにく グリンピー<br>ス りんご 菜種油 小麦粉<br>カレー粉 醤油 ケチャップ<br>中濃ソース/えびシュウマイ<br>(玉ねぎ すりみ えび 豚<br>脂 パン粉 大豆) 菜種油/<br>きゅうり 醤油 ごま油 ご<br>ま | ベーコン じゃが芋 人参<br>玉ねぎ パセリ 醤油/真だ<br>ら 小麦粉 鶏卵 パン粉<br>菜種油                                                        | 白飯 豚肉 メンマ 人参<br>菜種油 もやし にら 醤油<br>玉ねぎ りんご ウスター<br>ソース 生姜 にんにく 豆<br>板醤 片栗粉 ごま油 ごま<br>/キャベツ 油揚げ みそ                                                                                               |
| 21 海の日<br>                                                                                             | 22<br>ほうれん草ピラフ<br>メンチカツ<br>フルーツミックス                                                                                  | 23<br>ごはん<br>豚汁<br>いわしのカリカリフライ<br>ごま和え                                                                                                    | 24<br>横割バンズパン<br>キャロットポタージュ<br>揚げハンバーグ<br>照り焼きソース<br>冷凍みかん                                                  | 25 終業式<br>ゆであげミートソース<br>スパイシーポテト<br>オレンジゼリー                                                                                                                                                   |
|                                                                                                        | 胚芽米 大麦 バター ベー<br>コン 人参 玉ねぎ にんに<br>く コーン 菜種油 ほうれ<br>ん草 醤油/メンチカツ(豚<br>肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉<br>大豆) 菜種油/みかん缶 パ<br>イン缶 黄桃缶 夏みかん缶 | 豚肉 豆腐 じゃが芋 こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ<br>ごぼう 長ねぎ 生姜 菜種<br>油 みそ/いわしカリカリフ<br>ライ(いわし じゃが芋 片<br>栗粉 米粉 菜種油 パン粉<br>パーム油) 菜種油/ほうれん<br>草 白菜 ごま 醤油            | ベーコン 玉ねぎ 人参<br>じゃが芋 パセリ 小麦粉<br>バター 菜種油 牛乳 豆乳<br>スキムミルク チーズ/ハン<br>バーグ(牛肉 玉ねぎ 豚肉<br>パン粉 鶏卵 牛乳) 菜種油<br>/醤油 片栗粉 | スバゲティ 菜種油 パセリ<br>豚肉 玉ねぎ 人参 大豆水<br>煮 マッシュルーム セロ<br>リー にんにく 小麦粉 カ<br>レー粉 ケチャップ トマト<br>ピューレ デミグラスソース<br>ウスターソース 中濃ソース<br>醤油/フレンチポテト(じゃ<br>が芋 パーム油) 菜種油 カ<br>レー粉 チリパウダー ナツ<br>メグ/オレンジジュース 粉<br>寒天 |

給食のレシピは、札幌市学校給食栄養士会のホームページに掲載しています。 <https://www.s-eiyou.com/index.html>

## 夏休みも牛乳を飲みましょう！

暑い夏を元気に過ごすためには、「水分補給」が大切です。のどが渴いたと感じる前に、水や麦茶を飲みましょう。

成長期におすすめの飲み物は、骨や筋肉を強く大きくする「牛乳」です！

夏休みも、毎日牛乳を飲んで、元気に大きくなってください。