

給食だより

7月

令和7年(2025年)6月30日
札幌市立向陵中学校

札幌も徐々に気温が上がり、本格的な夏の到来です。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりと毎日食事をきちんと食べることが大切です。

「フードリサイクル」レタス



が登場!! 7月10日

フードリサイクルレタスを使用した「**タコライス**」が登場します。

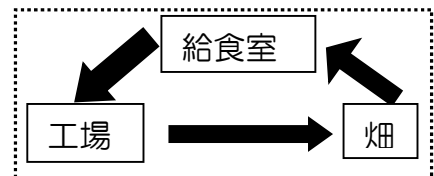
フードリサイクルを行っている学校から出た野菜の切りくずや食べ残しは、分別、回収され、生ゴミリサイクルセンターへ運ばれます。ここで、微生物の働きによって時間をかけて発酵させていくうちに、生ゴミはきれいに分解され、堆肥に変身していきます。



札幌市で作られた、**安心、安全、新鮮**の三つがそろったレタスです。

その堆肥が農家へ運ばれ、栽培された野菜を学校給食に使用します。

9月にもフードリサイクルレタスを使用した献立が登場します。



7月17日

第1回 リザーフ給食

テーマ：鶏肉を使った丼のたれを選ぼう！

「**ヤンニョムチキン丼**」
(甘くて少し辛い)

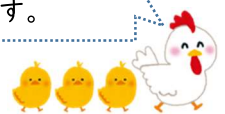


「**ザンタレ丼**」
(甘酸っぱい)



鶏肉は筋肉や血液など体の組織をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。

から1品選択。



札幌市お弁当レシピコンテスト

北海道食材を使用したバランスのよいお弁当レシピを募集しています！応募した方全員に参加賞、入賞した方には表彰状と豪華副賞を贈呈します。

皆さんの素敵なお弁当をお待ちしています！



詳細については右記二次元バーコードよりご確認ください。



担当：ウェルネス推進部ウェルネス推進課
食育・健康管理担当係

レシピ大募集！



【応募資格】

札幌市在住または通学をしている中学生・高校生

※1人1つのお弁当を応募してください。

【募集期間】

令和7年6月19日(木)～9月8日(月)

＝今月の給食から＝

ししゃものから揚げ (99kcal)

○材料 (4人分)

カラフトししゃも

酒

小麦粉

片栗粉

油

しょうゆ

砂糖

本みりん

水

酢

8本(160g)

少々

大さじ1

大さじ1

適量

大さじ1

小さじ2

小さじ1

大さじ1

小さじ1



○作り方

①酒をふった ししゃもに小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせてまぶします。(ポリ袋に粉とししゃもを入れて、口を閉じて振ると簡単です。)

②①の余分な粉を落として、から揚げにします(180℃)。

③Aを鍋に入れ、一煮立ちさせる。砂糖が溶けたら火を止めて、酢を入れる。たれを混ぜ合わせて、ししゃもにかけます。

ししゃもは骨ごと食べられる魚。成長期に欠かせない、**カルシウム**をたくさんとることができます。



7月の予定献立



月	火	水	木	金
*牛乳は毎日200mL つきます。 *★は加工食品です。 *献立は仕入れの状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	1 713 kcal 肉炒め丼(小松菜) 味噌汁(大根、油揚げ) さくらんぼ 白飯、豚肉、メンマ、にんじん、油、もやし、小松菜、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、ごま油、白ごま/大根、油揚げ/さくらんぼ	2 704 kcal 豆パン ポテトスープ フライドチキン 冷凍みかん 豆パン/ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、パセリ/鶏肉、にんにく、牛乳、小麦粉、片栗粉、油/みかん	3 738 kcal ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ 磯和え(小松菜、もやし) 白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、あさり、ごま油、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら/カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉、油/小松菜、もやし、のり	4 698 kcal 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 ミニトマト ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま/厚揚げ、片栗粉、小麦粉、油、じゃがいも、豚肉、しょうが、にんじん、グリーンピース/ミニトマト
7 716 kcal わかめごはん さつま汁 豆腐ハンバーグ★ おろしソース 胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油/豆腐、鶏肉、たまねぎ、パン粉、小麦粉、だいこん、しょうが、片栗粉	8 846kcal ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 Feちゃんぎょうざ★ おひたし(小松菜、白菜) 白飯/豆腐、むきえび、片栗粉、小麦粉、油、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、干椎茸、グリーンピース、しょうが、にんにく/豚肉、豚しほ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、にんじん、椎茸、ごま油、小麦粉、油/小松菜、白菜、糸かつお	9 760 kcal ソフトフランス チキングラタン ほうれん草とコーンのサラダ 洋梨缶詰 ソフトフランス/鶏肉、たまねぎ、マカロニ、マッシュルーム、にんじん、油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、パセリ/ハム、ほうれん草、ホールコーン、白ごま、油/洋梨缶詰	10 776 kcal タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー フードリサイクル 白飯、豚ひき肉、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、油、小麦粉、トマト缶詰/わかめ、豆腐、干椎茸、長ねぎ、白ごま、ごま油/パイン(果肉、果汁)、寒天	11 714 kcal 冷やしきつねうどん ごまポテト すいか ソフトめん、油揚げ、干椎茸、ほうれん草、長ねぎ/じゃがいも、油、白すりごま/すいか
14 761 kcal 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 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、たまねぎ、にんにく、ホールコーン、油、ほうれん草/ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、油/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん)	15 764 kcal ごはん けんちん汁しょうゆ味 さばのカレー揚げ しょうが和え(小松菜、もやし) 白飯/鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油/さば、しょうが、カレー粉、小麦粉、片栗粉、油/小松菜、もやし、しょうが	16 769 kcal 横割パンズ イタリアンスープ メンチカツ★バーガー スライスチーズ パイン缶詰 横割パンズ、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、マカロニ/豚ひき肉、パン粉、たまねぎ、小麦粉、でん粉、油/スライスチーズ/パイン缶詰	17 668/661 kcal リザーブ給食 ●ザンタレ丼 ●ヤンニョムチキン丼 味噌汁(小松菜、たまねぎ、たまねぎ) ミニトマト 白飯、鶏肉、しょうが、にんにく、片栗粉、油(ザンタレ:片栗粉、こねぎ)(ヤンニョム:ごま油、にんにく、白ごま)/小松菜、たまねぎ、たまねぎ/ミニトマト	18 682 kcal 冷やしラーメン (海藻入り) きなこポテト りんご缶詰 ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま、荳わかめ、刻み昆布/じゃがいも、油、きなこ/りんご缶詰
21 海の日	22 778 kcal カレーライス(鶏) 大根サラダ 白飯、鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、油、小麦粉、カレーパウダー/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油	23 733 kcal 背割コッペ チリコンカン 白身魚フライ★ 冷凍みかん 背割コッペ/豚ひき肉、いんげんまめ、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、トマトピューレ、デミグラスソース/ホキ、パン粉、小麦粉、油/みかん	24 826 kcal 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 白飯/豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、切干大根、さやいんげん、干椎茸、しょうが、油/まいわし、水あめ、しょうが、乾燥マッシュポテト、でん粉、玄米粉、米粉パン粉、油/きゅうり、ごま油、白ごま	25 816 kcal ゆであげミートソース スパイシーポテト アイスクリーム スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、油、トマトピューレ、デミグラスソース/じゃがいも、油、パセリ、カレー粉/牛乳、乳製品、水あめ

*使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去する場合には、登校前にひとこと、ご家庭でも声かけをお願いします。

*10日、17日は給食時間にTV放送  を予定しています