

給食だより

7月

令和8年(2026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の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&チンゲン菜が登場!!



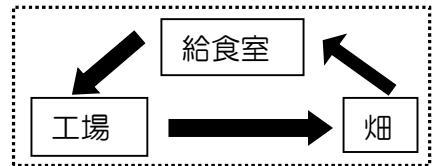
フードリサイクル作物を使用した「レタス入り焼豚チャーハン(7日)」、「チンゲン菜のスープ(14日)」が登場します。

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。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。



2学期にもフードリサイクル作物を使用した献立が登場します。

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&チンゲン菜です。



今月の給食は…

○郷土料理で日本味めぐり(中国・四国):8日(香川県)いりこめし、うちこみ汁、豚肉のみかんソース
(生徒提案)

○第1回リザーブ給食:17日 テーマ:たれを選び鶏肉料理を味わおう!

「鶏肉のごま味噌かけ」「鶏肉の照り焼き」から1品選択。
(味噌のコクがおいしい) (甘じょっぱい)



札幌市お弁当レシピコンテスト

レシピ大募集!

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!応募者全員に参加賞、入賞した方には表彰状と**素敵な副賞**を贈呈します。皆さんのとっておきのお弁当をお待ちしています!

【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8年6月19日(金)~9月7日(月)



令和7年度 札幌市長賞
思春期の肌悩みに「腸活弁当」

担当: ウェルネス推進部 ウェルネス推進課

詳細については
下記二次元バーコードよりご確認ください。



≡今月の給食から≡

みそだれ (35kcal)

○材料 (4人分)

みそ	大さじ2
砂糖	大さじ4
しょうゆ	少々
酒	小さじ2
みりん	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/3
白すりごま	少々
水	大さじ1



「リザーブ給食」の「鶏肉のごま味噌かけ」のたれです。給食で人気の「味噌かつ丼」のたれでもあります。魚や野菜にかけてもおいしいですよ。

○作り方

- 鍋にみそ・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・水を入れて弱火にかけ、煮とがす。
- とろみがついたら、ごま油と白すりごまを入れ、よく混ぜる。



7月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>*牛乳は毎日 200mL つきます。</p> <p>*★は加工食品です。</p> <p>*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。</p> <p>*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。</p>		<p>1 869 kcal</p> <p>ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻★ ナムル (小松菜)</p> <p>白飯/豆腐、豚ひき肉、しょうが、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、干椎茸、ごま油、片栗粉/たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、油、でん粉、小麦粉、油/ハム、小松菜、もやし、にんじん、ごま油、白ごま</p>	<p>2 840 kcal</p> <p>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>ロールパン/あさり、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/鶏肉、にんにく、牛乳、小麦粉、片栗粉、油/キャベツ、にんじん、ホールコーン、油</p>	<p>3 734 kcal</p> <p>肉炒め丼 (小松菜) 味噌汁 (大根、油揚げ) パイン缶詰</p> <p>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/だいこん、油揚げ/パイン缶詰</p>
<p>6 706 kcal</p> <p>冷やしきつねうどん 白身魚フライ 冷凍みかん</p>	<p>7 793 kcal</p> <p>フードリサイクル  レタス入り焼豚チャーハン ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス (汁あり)</p>	<p>8 795 kcal</p> <p>いりこめし  うちこみ汁 豚肉のみかんソース (日本味めぐり・香川県)</p>	<p>9 860 kcal</p> <p>ソフトフランス ベーコンシチュー 十勝大豆コロッケ★ あさりのスパゲティサラダ</p>	<p>10 786 kcal</p> <p>チキンカレーライス 小松菜とベーコンのサラダ</p>
<p>ソフトめん、油揚げ、干椎茸、ほうれん草、長ねぎ/ホキ、パン粉、小麦粉、でん粉、油/みかん</p>	<p>胚芽精米、大麦、油、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、干椎茸、レタス、ごま油/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)</p>	<p>胚芽精米、大麦、かたくちいわし煮干し、油揚げ、にんじん、ごぼう、むぎ枝豆/ワナン皮、にんじん、だいこん、ごぼう、里芋、つと、油揚げ、長ねぎ/豚肉、片栗粉、油、にんじん、みかんジュース</p>	<p>ソフトフランス/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/じゃがいも、大豆、たまねぎ、小麦粉、パン粉、油/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま、油</p>	<p>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、カレールウ/ベーコン、小松菜、もやし、油、白ごま</p>
<p>13 694 kcal</p> <p>冷やしラーメン きなこポテト すいか </p>	<p>14 667 kcal</p> <p>わかめごはん  フードリサイクル チンゲン菜のスープ 豆腐ハンバーグ★ 照り焼きソース</p>	<p>15 846 kcal</p> <p>和風そばろごはん 味噌汁 (小松菜、厚揚げ) 星のコロッケ★</p>	<p>16 784 kcal</p> <p>横割バンズ イタリアンスープ メンチカツ★バーガー スライスチーズ みかん (ハウス)</p>	<p>17 837/811 kcal ごま味噌/照り焼き</p> <p>ごはん 豆腐のオイスターソース煮 おひたし (小松菜、白菜) リザーブ給食  ●鶏肉のごま味噌かけ ●鶏肉の照り焼き</p>
<p>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/じゃがいも、油、きなこ/すいか</p>	<p>胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/ベーコン、チンゲン菜、緑豆春雨、ホールコーン /豆腐、鶏肉、たまねぎ、パン粉、小麦粉、油、片栗粉</p>	<p>白飯、鶏ひき肉、焼き豆腐、切干大根、干椎茸、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、油/小松菜、厚揚げ/じゃがいも、たまねぎ、鶏肉、豚肉、小麦粉、パン粉、油</p>	<p>横割バンズ/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、大豆たんぱく、油/スライスチーズ/みかん</p>	<p>白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、油、オイスターソース、片栗粉/小松菜、白菜、糸かつお/鶏肉、しょうが、片栗粉、小麦粉、油、(ごま味噌)ごま油、すりごま、(照り焼き)片栗粉</p>
<p>20</p> <p> 海の日</p>	<p>21 729 kcal</p> <p>コーンピラフ かぼちゃチーズフライ★ 温州みかんゼリー</p> <p>胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、油/かぼちゃ、チーズ、パン粉、マーガリン、小麦粉、油/みかん果汁、粉飴、ゲル化剤</p>	<p>22 820 kcal</p> <p>豆腐のカレーソース丼 揚げポークシュウマイ★ たたききゅうり</p> <p>白飯/豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、油、小麦粉、カレールウ/たまねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、大豆たんぱく、小麦粉、油/きゅうり、ごま油、白ごま</p>	<p>23 742 kcal</p> <p>背割コッペ コーンクリームスープ セルフドック (フランク) みかん (ハウス)</p> <p>背割コッペ、コーン(ホール、クリーム)、ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ポークウィンナー/みかん</p>	<p>24 793 kcal</p> <p>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 </p> <p>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</p>
<p>*8日、17日は給食時間にTV放送  を予定しています。</p>				