

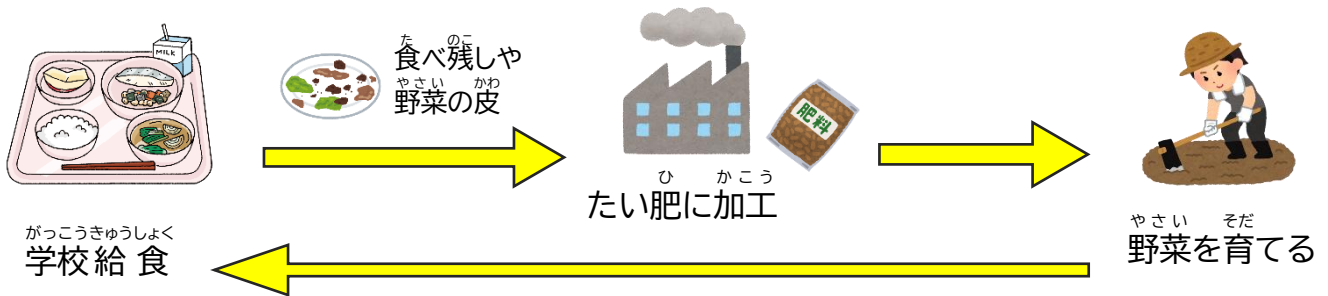
# 給食だより 7月

◆◆ 札幌市立光陽小学校・札幌市立新琴似小学校 ◆◆ 令和8年7月3日(金)

## フードリサイクルってなに？

札幌市では、学校給食から出た野菜の皮や食べ残しなどの生ごみを「たい肥(土の肥料)」に加工し、そのたい肥を利用して育てた野菜をまた学校給食に出す「さっぽろ学校給食フードリサイクル」を、2006年から継続して行っています。食べ物をむだにしないよう生かし、大切にするための取組です。

7月9日(木)のレタス入り焼豚チャーハンに使用するレタスは、フードリサイクルのたい肥を使用して作られた特別なレタスです。



地球の環境に配慮した食生活を送るためには、一人ひとりが食べ物をむだにしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食べ物をむだにしないために、みなさんはどのようなことができるでしょうか？自分にできることを実行しましょう。

### 自分でできる！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

「食品ロス」という言葉を知っていますか？食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、残してしまった学校給食など毎日たくさんの食べ物が捨てられています。

食品ロスを減らすには、「苦手なものでもすべて残してしまうのではなく、一口チャレンジしてみる」「自分が食べられる量を考えてしっかりと食べること」など、一人一人が意識することが大切です。



値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれずに腐らせる原因になります。無駄を防ぐためにも、必要な分だけを買うようにしましょう。

# 7月 よていこんだて

月	火	水	木	金
6 横割バンズ ポテトスープ たらフライ つがつレモンゼリー	7 ごはん 豆腐のカレーソース あげぎょうざ しょうが和え	8 冷麦 フレンチポテト 果物(パイン缶)	9 レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロツケ 果物(黄桃缶)	10 みそカツ丼 みそ汁 ミニトマト
(ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ、鶏がらスープ、鳥がら、玉ねぎ)(たら等)(水あめ、レモン果肉、レモン果汁、寒天等)	(木綿豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、鶏がらスープ)(豚肉、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、植物たんぱく質(大豆)、にら等)(小松菜、もやし、しょうが)	(油揚げ、干椎茸、つと、きゅうり、長ねぎ、むろあじ、昆布)(じゃがいも)	(胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、ホールコーン、干椎茸、レタス)(白花豆、乾燥マッシュポテト、バター)	(豚肉、卵)(大根、人参、ごぼう、むろあじ、昆布)
13 背割コッパ キャロットポタージュ チキンウインナー 果物(パイン缶)	14 ごはん ジンギスカン あげポークシュウマイ たたききゅうり	15 パスタミートソース コールスローサラダ	16 ひじきごはん みそ汁 メンチカツ	17 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす
(ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ)(鶏肉、豚肉等)	(ラム肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、じゃがいも、しょうが、にんにく、玉ねぎ、りんご)(玉ねぎ、豚肉、牛肉、鶏肉、大豆たんぱく等)(きゅうり、白ごま)	(豚ひき肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、トマトホール缶、デミグラスソース、鶏がらスープ)(キャベツ、人参、ホールコーン)	(胚芽精米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、人参)(高野豆腐、小松菜、昆布、むろあじ)(豚肉、玉ねぎ、大豆たんぱく等)	(ベーコン、小松菜、緑豆春雨、ホールコーン、鶏がらスープ、昆布、むろあじ)(たけのこ水煮、人参、豚肉、ひじき等)(なす、豚ひき肉、人参、長ねぎ、干椎茸、しょうが、にんにく)
20 <b>海の日</b>	21 スタミナ丼 みそ汁 果物(冷凍みかん)	22 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト 果物(すいか)	23 ほうれん草ピラフ チキンナゲット 果物(洋梨缶)	24 カレーライス 小松菜と コーンのサラダ
	(豚肉、メンマ、人参、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、白ごま)(白菜、油揚げ、むろあじ、昆布)	(ハム、人参、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、しょうが、にんにく、白すりごま、むろあじ、昆布)(じゃがいも、きなこ)	(胚芽精米、大麦、バター、塩、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、ほうれん草)(鶏肉、乾燥おから等)	(豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、鶏がらスープ)(小松菜、ホールコーン、白ごま)

7/6 (月) ~ 8 (水) 光陽小6年生修学旅行・振替休業日 給食なし

## 給食レシピ ~スタミナ丼の具~

### ●具材

豚肉 160g  
もやし 1袋(200g)  
にら 1束(100g)  
メンマ 40g  
にんじん 3~4cm(40g)  
油 適量

### ●仕上げ用

ごま油 適量  
白ごま 適量

### ●タレ

醤油 大さじ 1  
みりん 小さじ 2  
砂糖 大さじ 1弱  
ウスターソース 小さじ 1と 1/2  
水 大さじ 2と 1/2  
玉ねぎ 大さじ 1弱  
りんご 大さじ 1弱  
しょうが 小さじ 1/2 (チューブだと2~3cm)  
にんにく 小さじ 1/2 (チューブだと2~3cm)  
豆板醤 少々(お好みで増やしてもOK)  
片栗粉 小さじ 2/3

※調味料、水分量は適宜調節してください。

### ●作り方

1. にんじんは千切り、にらは3cmに切り、玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにくはすりおろす。
2. タレの材料をすべて混ぜ合わせておく。
3. フライパンに油を熱し、豚肉をほぐしながらよく炒める。肉の色が変わったら、にんじんを加えてさらに炒める。
4. にんじんに火が通ったら、メンマともやしを加え、もやし全体に油がまわるように手早く炒め合わせる。
5. にらを加え、タレを底からよく混ぜて(片栗粉が沈殿しているため)、フライパンに回し入れる。
6. 全体を大きく混ぜ、タレにとろみがつくまで炒め合わせる。火を止める直前にごま油を回し入れ、白ごまを振る。