

# 7月 給食だよ!

令和8年6月29日  
札幌市立手稲山小 小学校  
札幌市立前田北小 小学校



## 7/8 はフードリサイクルレタスが登場!

フードリサイクルとは、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する取組です。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。

7/8(水)は、そんなフードリサイクルで作られたレタスを使用した、焼豚チャーハンです。子どもたちにとって、自分の普段の食べ方と食の環境について考えるきっかけになればと思います。

きょうは、**フードリサイクルレタス**をつかった  
やきぶたチャーハンです!



7月13日(月)は、給食のおかずを、みなさんが自分で選ぶ「リザーブきゅうしょく」です。

【めあて】夏の暑さに負けないために、自分の体に必要な食べ物を考えよう!

- ★みんなにつくメニュー  
<牛乳> <ごはん> <みそしる> <いそあえ>
- ★自分で選ぶメニュー



- ぶた肉にはひろ回復効果のあるビタミンB1が豊富です。
- ぶた肉を食べるとパワーがたまる。
- さばのあがらは、暑さでドロドロになった血液をサラサラにする、EPAやDHAが豊富です。
- さばのあがらは腸腸ごやさいです。

◎自分が食べる料理を、1つ選らんでOをつけてください。

ぶた肉のぶたあげ	さばのカレーあげ
----------	----------

## 7/13 はリザーブ給食!



リザーブ給食では、子どもが給食の一品を目的に合わせて選択肢の中から自分で選んで決めます。ただ「食べたい」だけで選ぶのではなく、自分の体の状態や必要な栄養素なども考えて選べるようにしています。

今回のリザーブ給食では、「夏の暑さに負けないために、自分の体に必要な食べ物を考えよう!」をテーマとしています。ごはん、味噌汁、磯和えは全員共通のメニューとし、「豚肉の竜田揚げ」か、「さばのカレー揚げ」のどちらかを子どもたちが自分で選びます。前田北小学校と手稲山小学校合わせて集計したところ、豚肉の竜田揚げが全体の6割、さばのカレー揚げが4割という結果になりました。



ていぬと一緒に! 朝食レコーディング

2026 7/26(日) ~ 8/31(月)

朝食の目標と続ける期間(1週間以上)を決めて、専用の記録シートに毎日記録しよう!

2026 ていぬと一緒に! 朝食レコーディング【記録シート】

記録する期間: 7月26日(日) ~ 8月31日(月)

記録する日: 26, 27, 28, 29, 30, 31

### 食育イベントのお知らせ

今年も「ていぬと一緒に! 朝食レコーディング」の案内が、手稲区保健センターから届きました。夏休みに朝食週間をつけることを目的としたイベントです。参加者全員に、ていぬグッズ&賞状の進呈があるそうです。詳細は、学校の手稲区役所の公式HPで御覧になれます。

ぜひ御参加ください!



# よていこんだて



月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻Fe おひたし 山口小:5年振替休業	パスタミートソース 人参とコーンのサラダ	レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 黄桃缶	カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ	コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ みかん
白飯/豆腐,豚肉,しょうが,にんにく,サラダ油,にんじん,長ねぎ,干しいたけ,赤みそ,醤油,きび砂糖,清酒,ごま油,トウパンジャン,かたくり粉/ひじき春巻,なたね油,揚げ油/こまつな,もやし,糸かつお,醤油	ソフトパスタ,豚肉,大豆水煮,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリ,にんにく,パセリ,小麦粉,サラダ油,カレー粉,ケチャップ,トマトピューレ,トマト缶詰,デミグラスソース,ウスターソース,中濃ソース,醤油,食塩,黒こしょう,赤ワイン,オールスパイス,ナツメグ,鶏がらスープ/ハム,にんじん,きゅうり,ホールコーン,醤油,穀物酢,きび砂糖,サラダ油	米,おおむぎ,豚肉,長ねぎ,しょうが,にんにく,清酒,みりん,風調味料,にんじん,玉ねぎ,ホールコーン,干しいたけ,サラダ油,レタス,ごま油,醤油,食塩,黒こしょう/白花豆コロッケ,なたね油,揚げ油/黄桃缶詰	白飯,豚肉,じゃがいも,にんじん,玉ねぎ,セロリ,りんご,しょうが,にんにく,グリーンピース,小麦粉,サラダ油,カレー粉,カレールウ,ウスターソース,中濃ソース,ケチャップ,醤油,赤ワイン,食塩,オールスパイス,ナツメグ,鶏がらスープ/ベーコン,こまつな,もやし,醤油,穀物酢,サラダ油,きび砂糖,白ごま	コッペパン/ベーコン,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,パセリ,小麦粉,バター,サラダ油,牛乳,豆乳,チーズ,スキムミルク,食塩,白こしょう,白ワイン,鶏がらスープ/ほうれんそう,もやし,ホールコーン,にんじん,醤油,きび砂糖,穀物酢,赤みそ,清酒,トウパンジャン,白すりごま/冷凍みかん
13日	14日	15日	16日	17日
ご飯 味噌汁 磯和え 豚肉の竜田揚げ or さばのカレー揚げ リザーブ給食	冷麦 フレンチポテト パイン缶詰	ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	ご飯 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ たたききゅうり	横割バンズ ポテトスープ フィッシュバーガー鱈 ブルーベリーゼリー
白飯/じゃがいも,玉ねぎ,塩わかめ,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布/こまつな,もやし,もみのり,醤油/豚肉,醤油,清酒,しょうが,かたくり粉,小麦粉,なたね油,揚げ油/さば,醤油,清酒,しょうが,カレー粉,小麦粉,かたくり粉,なたね油,揚げ油	ソフト冷麦,油揚げ,干しいたけ,だし汁,つと,きゅうり,長ねぎ,醤油,きび砂糖,清酒,本みりん,穀物酢,むろあじ,昆布/じゃがいも,なたね油,揚げ油,食塩,黒こしょう/パイン缶詰	米,おおむぎ,バター,白ワイン,ベーコン,にんじん,玉ねぎ,にんにく,ホールコーン,サラダ油,黒こしょう,ほうれんそう,食塩,醤油/チキンナゲット,なたね油,揚げ油/みかん缶詰,パイン缶詰,黄桃缶詰,なし缶詰	白飯/豆腐,豚肉,玉ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,グリーンピース,りんご,小麦粉,サラダ油,カレー粉,醤油,ケチャップ,中濃ソース,赤ワイン,食塩,鶏がらスープ/ぎょうざ,なたね油,揚げ油/きゅうり,食塩,醤油,きび砂糖,ごま油,白ごま	横割バンズ/ベーコン,じゃがいも,にんじん,玉ねぎ,パセリ,醤油,食塩,黒こしょう,白ワイン,鶏がらスープ,鳥がら/たらフライ,なたね油,揚げ油,ケチャップ,ウスターソース,きび砂糖,からし,赤ワイン/ブルーベリーゼリー
20日	21日	22日	23日	24日
海の日 	ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか	ひじきごはん 味噌汁 メンチカツ	スタミナ丼 味噌汁 みかん	背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック パイン缶詰 終業式
	ソフトラーメン,ハム,にんじん,きゅうり,ホールコーン,ごま油,ラー油,白すりごま,醤油,きび砂糖,赤みそ,清酒,玉ねぎ,しょうが,にんにく,トウパンジャン,ウスターソース,穀物酢,むろあじ,昆布/じゃがいも,なたね油,揚げ油,きな粉,きび砂糖,食塩/すいか	米,おおむぎ,食塩,鶏肉,ひじき,油揚げ,しらたき,にんじん,グリーンピース,サラダ油,醤油,きび砂糖,清酒,みりん,風調味料/凍り豆腐,こまつな,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布/メンチカツ,なたね油,揚げ油	白飯,豚肉,メンマ,にんじん,サラダ油,もやし,にら,醤油,みりん,風調味料,玉ねぎ,りんご,ウスターソース,きび砂糖,しょうが,にんにく,トウパンジャン,かたくり粉,ごま油,白ごま/だいこん,油揚げ,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布/冷凍みかん	背割コッペパン/ベーコン,玉ねぎ,にんじん,じゃがいも,パセリ,小麦粉,バター,サラダ油,チーズ,スキムミルク,牛乳,豆乳,食塩,白こしょう,白ワイン,鶏がらスープ/チキンウイナー,ケチャップ,ウスターソース,きび砂糖,からし,赤ワイン/パイン缶詰

- \* 果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。御了承ください。
- \* 「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。御了承ください。
- \* 牛乳は毎日1人200mlつきます。
- \* アレルギーのあるもの(特に果物)は御家庭でも御確認ください。

