

給食だより

令和7年(2025年)6月30日

札幌市立前田北中学校
札幌市立手稲西中学校
札幌市立星置中学校

気温が高く、食中毒警報が発令される時期となりました。給食室においても日頃から十分注意をしておりますが、ご家庭におかれましても食品の取り扱い、手洗いをしっかり行うように注意して過ごしましょう。

今年もフードリサイクルの作物を使用します!

さっぽろ学校給食フードリサイクルとは、札幌市教育委員会と環境事業部、農政部が連携して、子どもの食育や環境教育を推進するために行っている事業です。

市内の学校で、給食調理時に出る野菜くずや給食の残りを生ごみリサイクルセンターに運び、そこで発酵させて「堆肥(たいひ)」をつくります。その堆肥を農家に運び、肥料として野菜作りに活用します。そうして育った野菜を学校給食で使う。これが「学校給食フードリサイクル」の流れです。



7月8日(火)の「レタス入り焼き豚チャーハン」は、フードリサイクルの札幌産レタスを使ったメニューです。その日の朝に収穫されたものが、学校に届けられます。9月にもレタスを使用する予定です。また、調理くず、残飯からできた堆肥は、学校の教材園などでも使用されています!

月	火		水		木		金		
	1	739kcal	2	783kcal	3	802kcal	4	704kcal	
	シーフードカレーピラフ 南瓜コロッケ ほうれん草とコーンのサラダ		ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ もやしのごまサラダ		角食 みだくさんスープ はんぺんのチーズフライ チョコクリーム		ご飯 豚汁 さんまの竜田揚げ きゅうりのからし漬け		
7	790kcal	8	756kcal	9	756kcal	10	829kcal	11	768kcal
冷やしラーメン きなこポテト 黄桃		レタス入り焼豚チャーハン 星のコロッケ フルーツミックス		カレーライス 大根サラダ		豆パン チキングラタン ほうれん草とコーンのサラダ パイ		ピリカラチキン丼 味噌汁 ミニトマト	
14	738kcal	15	761kcal	16	835kcal	17	714kcal	18	733kcal
冷やしきつねうどん ごまポテト すいか		わかめごはん さつま汁 豆腐ハンバーグ		ご飯 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		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 黄桃		スタミナ丼 味噌汁 パイ	
21		22	833kcal	23	728kcal	24	738kcal	25	終業式
		ゆであげカレーソース 青のりポテト ヨーグルト		ほうれん草ピラフ ちくわチーズつま揚げ フルーツミックス		背割コッペ チリコンカン ホキフライ 冷凍みかん			

7月1日(火) シーフードカレーピラフ 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) バター 白ワイン カレー粉 ベーコン えび あさり(水煮) たんざくいか にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース カレー粉 冷凍南瓜コロッケ	7月2日(水) ご飯 豆腐のトロトロ煮 豆腐 鶏肉 こまつな 長ねぎ にんじん しょうが しょうが にんにく 醤油 きび砂糖 黒こしょう 鶏がらスープ かたくり粉 鶏がらスープ 冷凍揚げえびシウマイ	7月3日(木) 角食 みだくさんスープ 豚肉 にんじん レタス もやし たけのこ(水煮) ほうれんそう 干しいたけ 醤油 黒こしょう 鶏がらスープ 豚骨スープ 昆布 はんぺん 小麦粉 全卵 粉チーズ パン粉 チョコクリーム 豆乳 チョコレート ピュアココア きび砂糖 コンスターチ	7月4日(金) ご飯 豚汁 ハム 豚肉 豆腐 じゃがいも 板こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 白みそ 赤みそ 唐辛子 むろあじ 宗田 昆布 さんまの竜田揚げ さんま しょうが 醤油 小麦粉 かたくり粉 きゅうりのからし漬け	7月7日(月) 冷やしラーメン 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 くきわかめ 刻み昆布 醤油 きび砂糖 穀物酢 からし むろあじ 昆布 きなこポテト フレンチポテト きな粉 きび砂糖 黄桃	7月8日(火) レタス入り焼豚チャーハン 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 醤油 にんじん たまねぎ ホールコーン 干しいたけ レタス ごま油 黒こしょう 冷凍里のコロッケ フルーツミックス みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 上白糖	7月9日(水) カレーライス 白飯 鶏肉 黒こしょう カレー粉 白ワイン じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリーンピース 小麦粉 小麥粉 カレーパウダー ウスターソース ケチャップ 醤油 赤ワイン シナモン オールスパイス 鶏がらスープ 大根サラダ だいこん まぐろ・水煮 きゅうり にんじん 白ごま 醤油 きび砂糖 ごま油 穀物酢 黒こしょう	7月10日(木) 豆パン チキングラタン 鶏肉 白ワイン たまねぎ マカロニ マッシュルーム にんじん 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ごま 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ パセリ ほうれん草とコンのサラダ ハム ほうれんそう ホールコーン 白ごま きび砂糖 穀物酢 醤油 黒こしょう	7月11日(金) ピリカラチキン丼 白飯 鶏肉 しょうが 醤油 小麦粉 かたくり粉 厚揚げ にんじん たけのこ(水煮) たまねぎ ピーマン オイスターソース トウバンジャン にんにく きび砂糖 白ワイン 黒こしょう 味噌汁 じゃがいも 塩わかめ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布 ミニトマト
---	--	---	---	--	---	--	---	---

7月14日(月) 冷やしきつねうどん ソフトめん 油揚げ 干しいたけ だし汁 ほうれんそう 長ねぎ 醤油 きび砂糖 穀物酢 唐辛子 むろあじ 宗田 昆布 ごまポテト フレンチポテト 白すりごま きび砂糖 すいか	7月15日(火) わかめごはん 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) 炊き込みわかめ 白ごま さつま汁 豚肉 さつまいも 豆腐 板こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが 赤みそ 白みそ 唐辛子 むろあじ 宗田 昆布 豆腐ハンバーグ 冷凍豆腐ハンバーグ たまねぎ しょうが にんにく 醤油 ウスターソース きび砂糖 かたくり粉	7月16日(水) ご飯 じゃがいものそぼろ煮 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 大豆水煮 切り干し大根 さやいんげん 干しいたけ しょうが 醤油 黒砂糖 きび砂糖 赤みそ 昆布 冷凍いわしのカリカリフライ たたききゅうり きゅうり 醤油 きび砂糖 ごま油 白ごま	7月17日(木) 横割パンズ イタリアンスープ 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 アルファベットマカロニ 醤油 黒こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 鳥がら メンチカツバーガー 冷凍メンチカツ ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし スライスチーズ 黄桃	7月18日(金) スタミナ丼 白飯 豚肉 メンマ にんじん もやし にら 醤油 たまねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 しょうが にんにく トウバンジャン かたくり粉 ごま油 白ごま 味噌汁 厚揚げ こまつな 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布 パイン	7月22日(火) ゆであげカレーソース スパゲティ オリーブ油 パセリ 豚肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく 小麦粉 カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 醤油 黒こしょう オールスパイス ナツメグ 赤ワイン 鶏がらスープ 青のりポテト フレンチポテト 黒こしょう 青のり ヨーグルト	7月23日(水) ほうれん草ピラフ 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) バター 白ワイン ベーコン にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン 黒こしょう ほうれんそう 醤油 ちくわチーズつまみ揚げ 白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 フルーツミックス みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶	7月24日(木) 背割コッペ チリコンカン 豚肉 金時めめ たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ きび砂糖 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース 醤油 黒こしょう カレー粉 小麦粉 チリパウダー パプリカ オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ 冷凍ホキフライ 冷凍みかん
---	--	--	---	--	--	---	--

・スペースに限りがございますので、一部調味料(塩、酒、みりん等)や揚げ油等の記載を省略しております。

- ・牛乳は、毎日200mL(1本)つきます。
- ・予算や天候、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることがあります。ご了承ください。
- ・わかめ、あさり、ししゃもなどの海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。

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!

【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)

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。



↓

令和6年度 札幌市長賞
「夏野菜の部活弁当」
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