

7月きゅうしょくだより

令和7年6月27日
札幌市立北の沢小学校
札幌市立真駒内公園小学校

だんだん気温が上がってきて、本格的な夏が近づいてきています。水分補給を十分にして、体調管理をしましょう。今月のおたよりは、「地場産物について知ろう」です。

夏にかけて札幌市産や北海道産の野菜がたくさん給食に出てきます。どんな場所で食材が作られているのか知って食べると、よりおいしく感じるすることができます。

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された食べ物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？



～給食の北海道産の野菜の紹介（4月～7月）～

- もやし（苫小牧市）
- じゃがいも（洞爺町）
- 玉ねぎ（富良野市）
- にんにく（十勝地区）
- ごぼう（函館市・士別市・羊蹄地区）
- にら（知内町）
- 小松菜（札幌市）
- ほうれん草（伊達市）
- 大根（七飯町）
- アスパラ（美瑛町）
- なめこ（愛別町）
- 長ネギ（北斗市大野）など

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



よていこんだて

※牛乳は毎日200mlつきます。

※野菜・くだものは、入荷状況によって変更する場合があります。ご了承ください。

※海産物(ししゃも・しらす等小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝殻等が混入している場合があります。

※下段には、献立ごとに、主に使用している食材を記載しています。

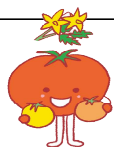
※卵を使った献立には◎、小麦には△、乳製品には★、えびには◆をつけています。

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
ごはん △とうふのカレーソース △◆あげえびシュウマイ たたききゅうり	△ミートソースパスタ こまつなとベーコンのサラ ダ すだちゼリー	レタス入りやきぎたチャー ハン △しろはなまめコロッケ ようなしかん	◎△ソースカツどん みそしる(こまつな・あつ あげ) ミニトマト	◎△★コッパパン △★ベーコンシチュー コールスローサラダ おうとうかん
精白米/豆腐,豚肉,玉ねぎ,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,カレー粉,醤油,ケチャップ, ソース,赤ワイン,鶏がらスープ/えびしゅうま い(玉ねぎ,いとりだいすり身,えび,豚 脂),パン粉,砂糖,醤油,魚介エキスを小麦 粉),なたね油/きゅうり,醤油,きび砂糖, ごま油,ごま	パスタ(小麦粉),豚肉,大豆,玉ね ぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリ,にん じく,油,パセリ,小麦粉,カレー粉,ケチャップ, トマトピューレ,トマトかん,デミグラスソー ス,ソース,醤油,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/ベーコン,小 松菜,もやし,醤油,酢,油,きび砂糖,ごま 油/すだちゼリー(水飴,とうもろこしでん粉, さつまいもでん粉,ブドウ糖,異性化糖,す だち果汁,粉末水飴,トレハロース,ゲル 化剤,酸味料,香料)	米,おおむぎ,豚肉,長ねぎ,しょう が,にんにく,醤油,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,黒こしょう/白豆蔻蔻 (白豆蔻,じゃがいも,バター,上白 糖,パン粉,大豆,油),なたね油/よう なしかん	精白米,豚肉,酒,黒こしょう,小麦 粉,卵,パン粉,キャベツ,ケチャップ,ソース,き び砂糖,赤ワイン,洋からし/小松菜,厚 揚げ,味噌,むろあじ,昆布/ミニトマト	小麦粉,マギー,砂糖,卵,小麦粉/ 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,油,生乳,豆乳,チ ーズ,小麦粉,白コショウ,白ワイン,鶏がら スープ/キャベツ,にんじん,とうもろこし,酢, 油,上白糖,白こしょう,洋からし/おうとう かん
14日	15日	16日	17日	18日
△カレーライス もやしのごまサラダ	△ピリからひやしラーメン きなこポテト すいか	ひじきごはん みそしる(こうやとうふ・こ まつな) ◎△さわらのごまフライ	ごはん こまつなスープ △ひじきのはるまき マーボーなす	◎△★せわりコッパ △★キャロットポタージュ セルフドック(ウインナー) 冷凍パン
	北の沢小5年生宿泊学習	北の沢小5年生宿泊学習	北の沢小5年生宿泊学習振替休業日	
精白米,豚肉,赤ワイン,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 ズ,ウスターソース,中濃ソース,ケ チャップ,醤油,赤ワイン,オールス パイス,ナツメグ,鶏がらスープ/ほ うれんそう,もやし,とうもろこし,にん じ,醤油,きび砂糖,酢,赤味噌,清酒,トウ バンジャン,すりごま	ソフトラーメン(小麦粉),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,トウバンジャン,ウス ターソース,穀物酢,むろあじ,昆布/ じゃがいも,油,きなこ,きび砂糖/すいか	精白米,大麦,清酒,鶏肉,ひじき,油揚げ, しらたき,にんじん,グリーンピース,油,醤油, きび砂糖,みりん風調味料/凍み豆腐, 小松菜,味噌,むろあじ,昆布/さわら,黒こ しょう,清酒,小麦粉,卵,パン粉,ごま油	精白米/ベーコン,小松菜,緑豆はるまき,と うもろこし,醤油,黒こしょう,清酒,鶏がら スープ,昆布,むろあじ/ひじき春巻(たけの こ,にんじん,豚肉,ひじき,油,醤油, でん粉,砂糖,酒,発酵調味料,オイス ターソース,香辛料,小麦粉,加工でん 粉,クエン酸鉄Na,キシロース),なたね油/ なす,油,豚肉,にんじん,長ネギ,干しシ タケ,しょうが,にんにく,味噌,きび砂糖,清 酒,みりん風調味料,本みりん,醤油,片栗 粉,トウバンジャン	小麦粉,マギー,砂糖,卵,小麦粉/ 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,小麦粉,生乳,豆乳,食塩, 白こしょう,白ワイン,鶏がらスープ /ウインナー(鶏肉,豚肉,粉末水 め,えんどう豆たん白,塩,香辛料,個 酵母エキス,酵母),ケチャップ,ソース,きび 砂糖,洋からし,赤ワイン/カットハム
21日	22日	23日	24日	25日
海の日	◎△◆ひやしたぬきうど ん ★バターポテト りんごかん	★ほうれんそうピラフ ◎△★あげハンバーグ フルーツミックス	チンジャオロースー并 わかめスープ △Feちゃんぎょうざ	◎△★よこわりパン ポテトスープ ◎△しろみざかなフライ (ソース) ミニトマト
	公園小5年生宿泊学習	公園小5年生宿泊学習	公園小5年生休業日	終業式
	ソフトメン(小麦粉),あさり,エ ビ,にんじん,しゆんぎく,ごぼう,切り干し 大根,ひじき,小麦粉,卵,油,ほうれんそ う,つと,長ネギ,干しシタケ,醤油,きび 砂糖,清酒,本みりん,酢,むろあじ,昆布/ じゃがいも,バター,上白糖,生乳,スキム ミルク/りんごかん	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/ハンバーグ (牛肉,たまねぎ,豚肉,パン粉, 鶏卵,生乳,香辛料),なたね油/み かんかん,パインかん,おうとうかん,なし かん	精白米,ピーマン,にんじん,たけのこ,豚 肉,清酒,片栗粉,しょうが,にんにく,油,醬 油,きび砂糖,本みりん,オイスターソー ス,トウバンジャン,ごま油/わかめ,豆腐, 干しシタケ,長ネギ,醤油,清酒,ごま, ごま油,むろあじ,昆布,宗田鯉/Feちゃんぎ ょうざ(豚肉,キャベツ,玉ねぎ,ねぎ,にら, にんにくに,しょうが,にんじん,し いたけ,大豆たんぱく,ごま油,みり ん,砂糖,醤油,小麦粉)なたね油/	小麦粉,マギー,砂糖,卵,小麦粉/ ベーコン,じゃがいも,にんじん,玉ねぎ,パセリ, 醤油,黒こしょう,白ワイン,鶏がらスープ,鶏 がらたまねぎ/たら清酒,黒こしょう,小麦 粉,卵,パン粉,油,中濃ソース/ミニトマ ト

7/28~8/24



なつやすみも3しょくた
べて、あつい日ものりこ
えるためにエネルギー
ほきゅうをしましょう!



水分補給を忘れずに

のどがかわく前に
こまめに

水か麦茶で

朝ごはんを食べて
しっかり補給