

# きゅうしよくだより7月

札幌市立円山小学校 令和8年（2026年）6月30日発行

地産地消という言葉を知っていますか？ 地産地消とは、地域で生産されたものをその地域で消費することです。今年度も札幌産野菜を給食で提供し、食の指導を行っていきます。

## ちさんちしょう 地産地消にはいいことがいっぱい！



生産地が近いと、とれたてで新鮮なものを味わうことができます。また、生産地の様子が分かると安心して食べることができます。

地元でとれたものを食べることで、生産者さんを応援することができます。地元の生産者さんが元気になると、地域の活性化にも繋がります。

収穫されてから食卓まで、運ばれる距離が短いので、トラックなどの燃料の消費量を抑えて地球環境にやさしくすることができます。

## さつぼろさんやさい 札幌産野菜ってどんなものがあるの？



大都市札幌ですが、まだ農地がたくさんあります。東区の玉ねぎ、北区のレタス、西区の小松菜、清田区のほうれん草、手稲区のかぼちゃ、南区のりんごやいちごなど多くの地域で作物が生産されています。

給食では、6月に小松菜とチンゲン菜 7月にレタスの札幌産野菜を使用しました。今後は9月にほうれん草、10月に玉ねぎを使用して給食を提供していく予定です。おいしく食べながら地産地消を学んでいきましょう。

# 7月のよていこんだて

牛乳は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>★毎月発行している給食だよりは、調味料以外の食材を記載しているので参考にしてください。</p> <p>★「しらす干し」「塩蔵わかめ」「あさり」「カラフトししゃも」などの海産物には、小さないかにえび、かにが含まれることがあります。</p> <p>★天候などの都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。</p>	<p>1日</p> <p>ごはん みそけんちんじる あげいわしハンバーグ のりのつくだに</p> <p>けんちん汁 味噌味 鶏肉・豆腐・つきこんにやく・大根・ごぼう・にんじん・長ねぎ</p> <p>揚げいわしハンバーグ いわし入りハンバーグ（粒状植物性たん白・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・いわし・たらすり身・でん粉・しょうが・にんにく・乾燥マッシュポテト）・揚げ油</p> <p>のりの佃煮 のり・ひじき・水あめ</p>	<p>2日</p> <p>ひやむぎ（きゅうりりりり） ごまポテト くだもの</p> <p>冷麦 油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ</p> <p>ごまポテト じゃが芋・揚げ油・ごま</p> <p>くだもの メロンの予定</p>	<p>3日</p> <p>とりごぼうごはん みそじる かぼちゃチーズフライ</p> <p>鶏ごぼうごはん 米・大麥・鶏肉・焼き豆腐・しょうが・ごぼう・にんじん・油揚げ・ごま</p> <p>味噌汁 小松菜・たまご茸・玉ねぎ</p> <p>かぼちゃチーズフライ かぼちゃチーズフライ（かぼちゃ・チーズ・フード・パン粉・牛乳・マーガリン・小麦粉・植物油・米粉・粉末大豆たん白・でん粉）・揚げ油</p>	
<p>6日</p> <p>カレーライス こまつなと ベーコンのサラダ</p> <p>カレーライス 豚肉・じゃが芋・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・カレー粉・カレールウ・ケチャップ</p> <p>小松菜とベーコンのサラダ ベーコン・小松菜・もやし・ごま</p>	<p>7日</p> <p>フィッシュバーガー ポテトスープ つぶつぶレモンゼリー</p> <p>たらフライ/フィッシュバーガー 銚路産たらフライ（たら・パン粉・小麦粉・ライ麦粉・コーンフラワー）・揚げ油</p> <p>ポテトスープ ベーコン・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・パセリ</p> <p>つぶつぶレモンゼリー</p>	<p>8日</p> <p>ごはん とうふのカレーソース あげぎょうざ たたききゅうり</p> <p>豆腐のカレーソース 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・カレー粉・ケチャップ</p> <p>揚げぎょうざ ぎょうざ（豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・パン粉・しょうが・小麦粉・でんぷん）・揚げ油</p> <p>たたききゅうり きゅうり・ごま</p>	<p>9日</p> <p>パスタミートソース にんじんと コーンのサラダ</p> <p>パスタミートソース 豚肉・大豆水燕・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく・パセリ・セロリ・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ・トマトピューレ</p> <p>にんじんとコーンのサラダ ハム・にんじん・きゅうり・コーン</p>	<p>10日</p> <p>ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス（しるなし）</p> <p>ほうれん草ピラフ 米・大麥・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草</p> <p>チキンナゲット チキンナゲット（粒状植物性たん白・鶏肉・パン粉・でん粉・あから・クラッカー粉・コーンフラワー・小麦粉）・揚げ油</p> <p>フルーツミックス（汁なし） みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋ナシ缶</p>
<p>13日</p> <p>ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす</p> <p>小松菜スープ ベーコン・小松菜・緑豆はるまき・コーン</p> <p>ひじき春巻 ひじき春巻（たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・小麦粉・でんぷん）・揚げ油</p> <p>マーボーなす なす・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・片栗粉</p>	<p>14日</p> <p>コッパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ くだもの</p> <p>ベーコンシチュー ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク</p> <p>もやしのごまサラダ ほうれん草・もやし・コーン・にんじん・すりこま</p> <p>くだもの 冷凍みかんの予定</p>	<p>15日</p> <p>ごはん さつまじる（とりにく） シュウマイフリッター しょうがあえ</p> <p>さつま汁（とりにく） 鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにやく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ</p> <p>シュウマイフリッター ホークシュウマイ（豚肉・牛肉・玉ねぎ・でん粉・大豆たん白・小麦粉）・小麦粉・ベーキングパウダー・全卵・牛乳・揚げ油</p> <p>しょうが和え 小松菜・もやし・しょうが</p>	<p>16日</p> <p>ピリカラひやしラーメン きなこポテト くだもの</p> <p>ピリカラ冷やしラーメン ハム・にんじん・きゅうり・コーン・ラー油・すりごま・玉ねぎ・しょうが・にんにく</p> <p>きなこポテト じゃが芋・揚げ油・きなこ</p> <p>くだもの ずいかの予定</p>	<p>17日</p> <p>レタスいり やきぶたチャーハン しろはなまめコロッケ くだもの</p> <p>レタス入り焼豚チャーハン 米・大麥・豚肉・玉ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・レタス</p> <p>白花豆コロッケ 白花豆コロッケ（白花豆・マッシュポテト・バター・パン粉・小麦粉）・揚げ油</p> <p>くだもの 黄桃缶の予定</p>
<p>20日</p> <p>海の日</p> 	<p>21日</p> <p>セルフドック キャロットポタージュ ミニトマト</p> <p>ウインナー/セルフドック チキンウインナー/ケチャップソース</p> <p>キャロットポタージュ ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳</p> <p>ミニトマト</p>	<p>22日</p> <p>とりのからあげどん ★リザーブきゅうりしょく★ みそじる くだもの</p> <p>★リザーブ給食★ とりのからあげ 鶏肉・しょうが・にんにく・片栗粉・揚げ油</p> <p>味噌汁 大根・油揚げ</p> <p>くだもの 冷凍みかんの予定</p>	<p>23日</p> <p>ひやむぎ（ほうれんそういり） フレンチポテト くだもの</p> <p>冷麦 油揚げ・干しいたけ・つと・ほうれん草・長ねぎ</p> <p>フレンチポテト じゃが芋・揚げ油</p> <p>くだもの りんご缶の予定</p>	<p>24日</p> <p>ひじきごはん みそじる メンチカツ</p> <p>ひじきごはん 米・大麥・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらす・にんじん・グリーンピース</p> <p>味噌汁 高野豆腐・小松菜</p> <p>メンチカツ メンチカツ（豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆たん白・でん粉・なたね油）・揚げ油</p>

## 中央保健センターからお知らせ

### 夏休み親子料理教室参加者募集！

小学生が主役の料理教室です♪一緒に親子で楽しく料理してみませんか？

日時 令和8年7月29日（水曜日）10時から13時  
会場 中央区複合庁舎（南3条西11丁目）4階栄養実習室  
対象・定員 中央区内に住いの小学生とその保護者・8組  
※応募者多数の場合は抽選となります  
申込 令和8年7月13日（月曜日）から令和8年7月17日（金曜日）までに  
電話（011-205-3352）または右記QRコード、ホームページでお申込み  
<https://ttz.graffier.jp/city-sapporo/smart-apply/apply-procedure-alias/r8-oyakoryouri>

内容 乳製品を使ったメニュー 講師は、中央区食生活改善推進員。  
雪印メグミルクさんより、栄養のお話もあります。  
問い合わせ先 中央区健康・子ども課健康や推進係 管理栄養士  
電話（011-205-3352）



### ★リザーブ給食★

とりのからあげは全員に共通です。  
みそベースの「味噌だれ」  
醤油ベースの「照り焼きソース」の2種類  
から選び、ごはんの上に載せて食べます。

### 味噌だれ

赤みそ・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・  
ごま油・白すりごま

### 照り焼きソース

醤油・砂糖・みりん風調味料・片栗粉

