



給食だより7月

札幌市立美香保中学校・令和2年6月26日・発行



札幌産フードリサイクル「レタス」

札幌市では、「フードリサイクル」によって収穫されたレタスを学校給食に提供しています。

「フードリサイクル」は、給食を作る時に出た野菜のくずや食べ残しをリサイクル工場に集めて「たい肥」にします。

その「たい肥」を利用して農家で栽培された野菜が、学校給食の食材として使用されます。

この取り組みは、地球環境も考えていると同時に「動物や植物の命をいただいていること」

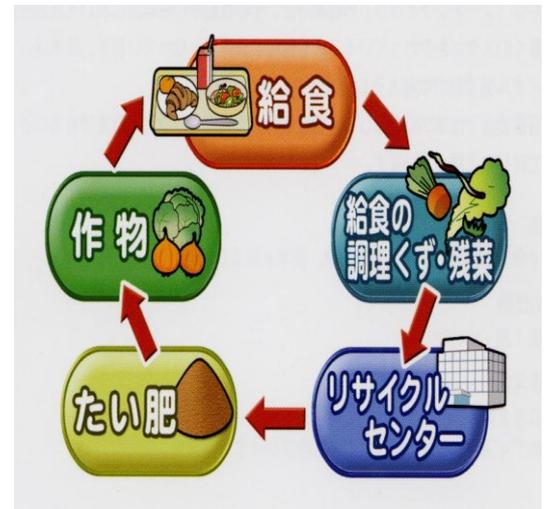
「食べ物を大切にすること」

「作ってくださる方々に感謝すること」など

教育的意義もあります。

本校は、3日（金）の「焼き豚チャーハン」に使用します。

*給食では安全上、レタスは加熱していますがご家庭では生のままでの歯ごたえのよさをオススメします。



予定献立

月	火	水	木	金
お知らせ 6日のハヤシライスの北海道産牛肉は、札幌市教育委員会を通して無償提供されます。 コロナ禍の中、将来の希望ある生徒の皆さんに食の基盤となる農林水産業への理解を深めてほしいとの願いがこめられています。 		1 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ほっけカレー揚げ のりとあさりの佃煮	2 冷や麦 シナモンポテト くだもの	3 フードリサイクルレタス レタス入り焼豚チャーハン ポテトコロッケ 切干大根のサラダ
		豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく/あさり 生姜 のり ひじき	油揚げ しいたけ 長ねぎ ほうれん草/ さつまいも シナモン	胚芽米 大麦 レタス 豚肉 生姜 にんにく 長ネギ 人参 玉ねぎ しいたけ コーン/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ マーガリン 牛乳/切干大根 ツナ きゅうり 人参 もやし ごま
6 ハヤシライス あさりのサラダ	7 横割りパンズ キャロット ポターージュ エビバーグ・チーズ	8 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ナムル	9 五目ごはん みそ汁 いわしの ごまフライ	10 ミートとズッキーニのスパゲッティ もやしのごまサラダ くだもの
牛肉 竹の子 人参 玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース トマト缶/あさり きゅうり キャベツ 人参 生姜 ごま	人参 じゃがいも ベーコン 玉ねぎ パセリ 牛乳 豆乳 バター チーズ スキムミルク/えび たらすりみ 玉ねぎ 卵白	豆腐 豚肉 人参 長ネギ ピーマン 竹の子 しいたけ 生姜 にんにく/豚肉 鶏肉 キャベツ ひじき 玉ねぎ しょうが しいたけ/ハム ほうれん草 もやし にんじん 生姜 にんにく ごま	胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ 人参 白滝 ごぼう しいたけ 竹の子 ひじき グリンピース/厚揚げ 小松菜/いわし 卵 生姜 ごま	豚肉 ズッキーニ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 大豆 セロリ にんにく トマト(缶)/ほうれん草 人参 もやし ごま

月	火	水	木	金
13 ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい おひたし	14 黒コッペパン コーンクリーム シチュー たらのハーブ焼き ストローポテトサラダ	15 ごはん けの汁 かれいのから揚げ のりの佃煮	16 えび入り冷やし たぬきうどん チーズポテト焼き くだもの	17 チキンウインナ ーライス かぼちゃコロケ フルーツ ミックス
豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 長ネギ しいた け 生姜 にんにく/ えび たらすり身 ラード 玉ねぎ/白菜 小松菜 かつお節	ベーコン コーン 玉 ねぎ 人参 牛乳 豆 乳 バター チーズ スキムミルク パセリ /たら パセリ バジ ル 粉チーズ パン粉	高野豆腐 油揚げ こ んにゃく 大根 人参 ごぼう ふき わらび /のり ひじき	あさり 人参 切干大根 さくらえび しらす干し 春菊 ごぼう ひじき 卵 つと ほうれん草 長ねぎ しいたけ /じゃがいも チーズ バター 牛乳	胚芽米 大麦 チキンウ ィンナー 人参 玉ねぎ マ ッシュルーム グリンピース バター トマトジュ ース/かぼちゃ じゃがいも 玉ねぎ マーガリン スキ ムミルク /缶(みかん パ イン 桃 梨 夏みかん)
20 和風そぼろごはん ふわふわ汁 (大豆フレーク使用) ミニトマト	21 ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ くだもの	22 ごはん ジギスカン たたききゅうり 鮭ふりかけ	23 	24 スポーツの日 
鶏肉 焼き豆腐 切干大根 しいたけ ごま にんにく 生姜 ごぼう 人参 油 揚げ/大豆フレーク 豆腐 ほうれん草 長ねぎ しい たけ	あさり じゃがいも 人 参ベーコン 玉ねぎ 牛 乳 豆乳 バター チ ーズ スキムミルク パセ リ/厚揚げ 生姜 キャ ベツ 人参 きゅうり ごま	羊肉(ラム)ピーマン もやし 玉ねぎ キャベ ツ 人参 りんご 生姜 にんにく/さけ わかめ ごま		
27 スタミナ丼 みそ汁	28 揚げパン(きなこ) イタリアンスープ アイスクリーム	29 キーマカレー くだもの	30 ピリ辛 冷やしラーメン 大学芋	31 パエリア 高野豆腐のフライ
豚肉 たら メンマ 人参 もやし 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく ごま /じゃがいも わかめ	ベーコン じゃがいも コーン 玉ねぎ 人参 マカロニ パセリ	豚肉 玉ねぎ 人参 マ ッシュルーム セロリ 大豆 生姜 にんにく トマト(缶)	ハム きゅうり 人参 コーン 生姜 にんにく ごま/さつまいも ごま	胚芽米 大麦 鶏肉 あさ り えび いか 人参 玉 ねぎ ピーマン にんにく サフラン/高野豆腐 ごま

レシピ紹介～ スタミナ丼(材料4人分と作り方)

ごはん 豚肉(小間切れ) メンマ/人参 塩/こしょう/油 もやし/たら A { しょうゆ/みりん 玉ねぎ/りんご ソース/さとう 生姜/にんにく トウバンジャン かたくり粉/水 ごま油/ごま	4人分 200g 各50g 少々 200g/1束 大さじ3/大さじ1 各1/8個 各小さじ2 各1片 少々 小さじ1/50cc 各小さじ1	① メンマは塩蔵の場合塩抜きする ② 人参はせん切り たらは3cmに切る ③ たれを作る(または焼き肉のたれ) 玉ねぎ りんご しょうが にんにくはすりおろし A とよく混ぜ、(またはAを全てミキサーに入れて攪 拌)加熱して水溶き片栗粉を入れる。 ④ 油を熱し豚肉を入れて炒め、人参 メンマも入れて 炒め、さらにもやしを手早く炒め、塩 こしょうで味付 け ⑤ Aのたれとたらを加えてさっと炒め、仕上げにごま 油とごまを入れ、味をととのえる。 ⑥ 丼に盛ったご飯の上にかけてできあがり。
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------