

給食だより

# いただきます7月



2023.6.30 発行  
札幌市立西園小学校  
札幌市立西宮の沢小学校

北海道にも本格的な夏のシーズンが到来しました。店頭には、地物の夏野菜がところ狭しと並んでいます。北海道の夏は昼夜の気温差が大きいので、道産の野菜や果物は糖度が高く美味しいとされています。今の時期にしか味わえない美味しさを楽しみながら、暑さに負けない体づくりに努めたいですね。



## 暑くなると



最近、一年を通して食中毒の発生が見られるようになりましたが、気温、湿度共に高くなる夏は、細菌が短時間で増えやすくなります。食中毒予防のためには食品を扱う時や食事の前には丁寧に手を洗い、細菌を持ち込まないことが大切です。

## 7月よていにこんだて



月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
スタミナ丼 揚げぎょうざ くだもの	横わりバンズパン キャロットポタージュ 照り焼きバーガー パイ	ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	パスタミートソース 青のりポテト	ほうれん草ピラフ 南瓜コロック ヨーグルトあえ
精白米 豚肉 ママ 人参 油 もやし たら 玉ねぎりんご 砂糖 生姜 にんにく 片栗粉 ごま油 ごま/豚肉 豚レバー キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ たら にんにく 生姜 人参 干しいたけ 大豆たん白 胡麻油 砂糖 小麦粉 油/冷凍みかん	ベーコン 玉ねぎ 人参 ジャが芋 パセリ 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/いか たら 玉ねぎ 片栗粉 卵 油 砂糖/砂糖 片栗粉/パン(缶)	精白米/ベーコン 小松菜 春雨 コーン/キャベツ ひじき 豚肉 春雨 人参 小麦粉 油/なす 油 豚肉 人参 長葱 椎茸 しょうが にんにく 砂糖 片栗粉	豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく パセリ 小麦粉 バター チーズ 油/ジャが芋 青のり 油	胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 油 ほうれん草/南瓜 ジャが芋 パン粉 玉ねぎ スキムミルク 米粉 砂糖 小麦粉 油/みかん缶 もも缶 パイン缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト
10日	11日	12日	13日	14日
シーフードカレー 小松菜サラダ	角食 ミネストローネ 白身魚のハーブ フライ チョコクリーム	ごはん ジンギスカン 胡瓜のからしづけ チーズ	ひやむぎ きなこポテト すいか	レタス焼豚チャーハン しゅうまいフリッター フルーツミックス
精白米 えび いか あさり ジャが芋 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 油鶏ガラスープ/ハム 春雨 ひじき 小松菜	ベーコン ジャが芋 玉ねぎ 人参 レタス マカロニ トマト セロリ/豆乳 チョコレート ココア コーンスター たら にんにく パセリ バジル 小麦粉 卵 パン粉 粉チーズ 油	精白米/ラム肉 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ 油 ジャが芋 りんご/胡瓜 砂糖 ごま/チーズ	油揚げ しいたけ つと きゅうり ねぎ/ジャが芋 油 きな粉 砂糖/すいか	胚芽米 大麦 油 豚肉 ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン しいたけ レタス/豚肉 牛肉 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 大豆 砂糖 小麦粉 卵 牛乳 油/みかん缶 もも缶 パイン缶 なし缶 りんご缶

※牛乳(200ml)は、毎日つきます。  
 ※揚げ物等の油は、菜種油を使用しております。  
 ※使用食材は献立の下に記入しておりますが、調味料(醤油、味噌、ケチャップなど)や香辛料は記載しておりません。  
 アレルギー等で心配な場合は、献立表(詳細)をお渡ししますので、そちらでご確認ください。  
 ※果物・野菜は予定を記載しておりますが、入荷状況により変更になる場合があります。  
 ※魚介類、海藻類にはエビやカニ等の甲殻類が混入する場合があります。  
 ※食材の産地や放射性物質検査の結果につきましては、札幌市教育委員会のHP(<http://www.city.sapporo.jp>)でご確認ください。

**フードサイクル  
堆肥で育った**

# 札幌産レタス

フードリサイクルでは、調理残渣や食べ残しなどを堆肥化して栽培に活用します。



今月14日のレタス入り焼豚チャーハン、フードリサイクル堆肥を使って栽培された札幌産レタスを使います。新鮮で美味しい地場産のレタスを食べることで、新鮮な野菜の美味しさを再確認するだけでなく、環境やエネルギー、食糧問題などいろいろなことを考えるきっかけにしたいと思います。

## レタスのサラダ

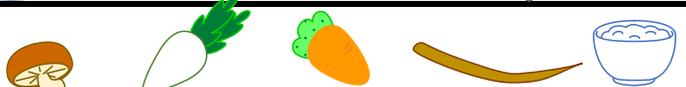
- 【材料】  
レタス・・・1/2 個  
白胡麻・・・小さじ2  
もみのり  
※好みで…
- 【ドレッシング】  
おろしにんにく・・・少々  
胡麻油・・・小さじ2  
しょうゆ・・・小さじ2  
酢・・・大さじ1/2  
砂糖・・・小さじ1/2  
塩・・・ひとつまみ  
こしょう・・・少々

- レタスを洗って食べやすい大きさにちぎる。
- 調味料を合わせてよく混ぜる。
- ①に②を加えて和える。

月	火	水	木	金
17日	18日	19日	20日	21日
<b>海の日</b>  	レーズンパン コーンクリームスープ ほうれん草とベーコンのサラダ ミニトマト	ごはん 厚揚げのｶｰﾄﾞｰｽ タラフライ 冷凍みかん	プリ辛冷やしﾗｰｰｸ フレンチポテト パイン	あさりごはん みそ汁 さわらのオートミｰﾙﾌﾗｲ
	コーン ｹｰｰﾝ 玉ねぎ 人参 ｹｰｰ 小麦粉 ｹｰｰ 油 牛乳 豆乳 スｷﾞｰｼﾙｸ ｰｰｰ/ｹｰｰﾝ ほうれん 草 もやし ｺﾞｰ/ﾐﾆｰﾄ	精白米/厚揚げ 豚肉 人 参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油 小麦 粉/ﾀﾗ ｹｰｰﾝ粉 小麦粉 砂糖 ｼｰｰﾄｰﾝｸﾞ/冷凍み かん	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しょうが にんにく ｺﾞｰ/ｼﾞﾻﾞ 芋 油/ﾊｲﾝ缶	胚芽米 大麦 あさり しょうが 人参 ｺﾞｰｰ たけのこ 干しい たけ ひじき ｸﾞﾘｰﾝﾍﾟｰｰ/小松 菜 厚揚げ/さわら 小麦粉 卵 ｰｰｰｰｰ ｹｰｰ粉 油
24日	25日	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>水分補給</h3> <p>忘れずに!</p> </div> <p>暑くなると、発汗により水分が失われます。運動時はもちろん、通常の生活でもこまめに水分を補給しましょう。</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>1 時間以上の激しい運動をする場合には塩分やミネラル等の補給のため、スポーツ飲料が必要な場合もありますが、通常の生活では水や麦茶などで充分です。三度の食事をしっかり食べて、塩分やミネラル等を補給することが大切です。</p> </div>		
和風そぼろごはん みそしる 白花豆コロッケ	ラム肉のピラフ コーンフライ あさりのサラダ			
精白米 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 しいたけ ひじき ｺﾞｰｰ 人参 生姜 ｺﾞｰ 油/ ｼﾞﾻﾞが芋 わかめ ねぎ/白 花豆 ｼﾞﾻﾞが芋 砂糖 ｹｰｰ 脱脂粉乳 ｹｰｰ粉 米粉 油	胚芽米 大麦 ｹｰｰｰ ラム肉 にん にく 玉ねぎ 人参 ｻｯｼゅｰﾙｰ ｹｰ ｰﾝ 赤ｰｰｰ 黄ｰｰｰ 油/ﾄﾞうも ろこし 牛乳 小麦粉 油 粉乳 ｹ ｰｰ粉/あさり しょうが 胡瓜 ｷﾻﾍｯ 人参 ｺﾞｰ 油			

**今月の  
献立から...**

## 和風そぼろ



- 【材料】
- 鶏ひき肉・・・60g
  - 焼き豆腐・・・75g(1/4 丁)
  - ごぼう・・・25g(5 cm)
  - 人参・・・40g(1/4 本)
  - 切干大根・・・8g
  - 干し椎茸・・・4g(約2枚)
  - ひじき・・・2.5g(小さじ1/2)
  - 生姜・・・2g
  - サラダ油・・・少々
- ・赤味噌・・・小さじ1/2  
 ・しょうゆ・・・大さじ1  
 ・砂糖・・・大さじ1  
 ・みりん・・・小さじ1  
 ・酒・・・小さじ1  
 ・唐辛子・・・少々  
 ・白いり胡麻・・・小さじ2

- 【作り方】
- 焼き豆腐の水気をしっかり切り、くずしておく。
  - ごぼうをさがきにして水にさらし、人参をせん切りして、生姜をすりおろす。
  - 干し椎茸と切干大根を水でもどしてみじん切りにし、ヒジキを水でもどす。
  - サラダ油を熱し、生姜を炒め、ひき肉を加えてぼろぼろになるまで炒める。
  - ④に焼き豆腐を入れて水分がなくなるまで炒め、野菜、ヒジキを入れてさらに炒める。
  - Aを入れて調味する。(水分は、椎茸のもどし汁で調節)
  - 唐辛子、白いり胡麻を加える。

**ほんのりと味噌の香りがして、ご飯がすすみます。  
作りおきすると、朝食に便利です。**