

# きゅうしょくだより



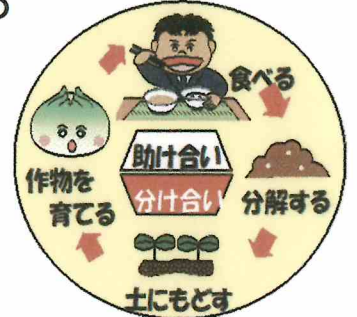
札幌市立日新小学校 2026年6月30日

## フードリサイクル作物が登場します

フードリサイクルとは、学校給食から出た野菜くずや食べ残しを堆肥化し、その堆肥を使って栽培した野菜を、学校給食に使用するという札幌市独自の取組です。

7月8日(水)の「タコライス」に使われているレタスは、フードリサイクル堆肥を使った市内の畑で栽培されたものです。

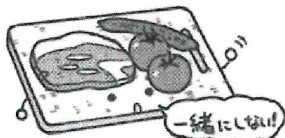
子どもたちが、フードリサイクルの取組について知ることで、食と環境について考える機会にしたいと思っています。当日は、校内放送でフードリサイクルの取組について、紹介する予定です。



## 食中毒にご注意ください! ~食中毒予防3原則~

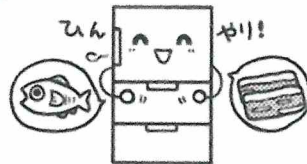
気温や湿度が上がり、食べ物が傷みやすくなるこの時期、食品の取扱いには十分注意しましょう。

### ①つけない



手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、生の肉や魚などを調理したまな板などは、野菜を切るときに使い分けたりきれいに洗ったりしましょう。

### ②ふやさない



生鮮食品や総菜などは、購入後すぐに冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫の中でも菌はゆっくりと繁殖しますので、早めに食べるようにしましょう。

### ③やっつける

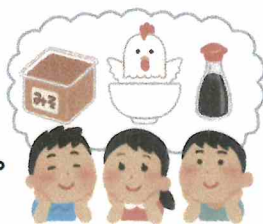


ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、肉や魚は十分に加熱しましょう。特に野外でのバーベキューなどは要注意です。目安は75℃で1分以上です。

## リザーブ給食を実施します!

7月15日(水)には、リザーブ給食を実施します。今回のめあては「たれを選んで鶏肉料理を味わおう!」です。「鶏肉のごま味噌がけ丼」または「とりにくのてりやき丼」のどちらかひとつを事前に選び、当日はその料理を食べます。

給食の中で、「自分で選択する」ということは子どもたちにとって特別な体験です。当日は、自分で選んだうれしさとおいしさを感じてもらえればと思います。アンケートのプリントを持ち帰りますので、選んだ理由や料理の感想など、食卓の話題にしていいただければ幸いです。



## 夏休み親子料理教室のご案内



日時: 令和8年7月29日(水) 10:00~13:00

会場: 中央区複合庁舎 4階栄養実習室

対象: 中央区にお住ま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。

申込期間: 令和8年7月13日~令和8年7月17日

内容: ①子どもが主役の料理教室。乳製品を使ったメニューを予定しています。

②雪印メグミルクさんより栄養のお話し

申し込み・お問い合わせ先

中央保健センター

管理栄養士

TEL: 011-205-3352

お申し込みは  
電話または  
こちらから!



# 7月のよていこんだて

※牛乳は毎日200mlつきます。  
※献立内容（果物など）は仕入れの状況などにより変更になる場合があります。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
ご飯 さつまい シュウマイワッパ のりとあさりの佃煮	背割コッパ キャロットポタージュ セルフドック パイン缶詰	タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー	ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか	焼豚チャーハン ひじき春巻 冷凍みかん
白飯鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、生姜、油、みそ、酒、(むろあじ、宗田、昆布)/ポークシュウマイ、小麦粉、パキグ、パウダ、卵、牛乳、油/あさり、生姜、もみり、ひじき、醤油、酒、みりん、砂糖、水あめ/	背割コッパパン(卵・チーズ)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、油、チーズ、卵、生乳、豆乳、塩、胡椒、ワイン、鶏がらスープ/チキンウインナー、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、辛子、ワイン/パイン缶	白飯、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、コーン、レタス、油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶、ケチャップ、醤油、ワイン、塩、胡椒、オールスパイス、チリパウダー/塩わかめ、豆腐、椎茸、長ねぎ、醤油、酒、塩、白ごま、ごま油、(むろあじ、昆布、宗田)/沖縄パインゼリー	ソフトラーメン、ハム、にんじん、きゅうり、コーン、ごま油、ラー油、ごま、醤油、砂糖、みそ、酒、玉ねぎ、生姜、にんにく、豆板醤、ウスターソース、酢、削節、昆布/フレンチポテト、油、きな粉、砂糖、塩/すいか	胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、酒、みりん、にんじん、玉ねぎ、コーン、椎茸、グリルピース、油、ごま油、醤油、塩、胡椒/ひじき春巻(筍、人参、豚肉、ひじき、醤油、でん粉、砂糖、酒、オイスターソース、小麦粉他)/冷凍みかん
13日	14日	15日	16日	17日
ご飯 小松菜スープ 揚げぎょうざ マーボーなす	横割パンズ ポテトスープ フィッシュバーガー コールスローサラダ つぶつぶレモンゼリー	鶏肉のごまみそがけ丼 鶏肉の照り焼き丼 味噌汁 磯和え リザーブ給食	ゆであげミートソース フレンチポテト	ひじきごはん 味噌汁 メンチカツ
白飯ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、コーン、醤油、塩、胡椒、酒、鶏がらスープ、(昆布、むろあじ)/ぎょうざ(キャベツ、玉ねぎ、ネギ、にら、豚肉、鶏肉、大豆蛋白、醤油、塩、砂糖、小麦粉、でん粉他)、油/なす、油、豚肉、にんじん、長ねぎ、椎茸、生姜、にんにく、油、みそ、砂糖、酒、みりん、みりん、醤油、でん粉、豆板醤/	横割パンズ(卵・チーズ)ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、塩、胡椒、ワイン、(鶏がらスープ、鳥がら)/たらフライ、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、辛子、ワイン/キャベツ、にんじん、コーン、酢、油、上白糖、塩、胡椒、辛子/つぶつぶレモンゼリー	白飯、鶏肉、醤油、酒、生姜、でん粉、油/赤みそ、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま油、ごま/醤油、砂糖、みりん、みりん、でん粉/凍り豆腐、わかめ、長ねぎ、みそ、(むろあじ、昆布)/小松菜、もやし、のり、醤油	スパゲティ、カレー粉、油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉、油、カレー粉、ケチャップ、ピュレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、オールスパイス、ツマゲ、ワイン、鶏がらスープ/フレンチポテト、油、塩、胡椒/	胚芽米、大麦、塩、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、にんじん、グリルピース、油、醤油、砂糖、酒、みりん/凍り豆腐、こまつな、みそ、(むろあじ、昆布)/メンチカツ(豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆蛋白・ざらめ糖・塩等)、油/
20日	21日	22日	23日	24日
海の日 コッパパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ パイン缶詰	コッパパン(卵・チーズ)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、卵、生乳、塩、胡椒、ワイン、鶏がらスープ/ほうれん草、もやし、コーン、にんじん、醤油、砂糖、酢、みそ、酒、豆板醤、ごま/パイン缶	カレーライス たたききゅうり	冷やしたぬきうどん (えび入り) チーズポテト 冷凍みかん	ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス
	コッパパン(卵・チーズ)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、卵、生乳、塩、胡椒、ワイン、鶏がらスープ/ほうれん草、もやし、コーン、にんじん、醤油、砂糖、酢、みそ、酒、豆板醤、ごま/パイン缶	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリルピース、小麦粉、油、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、ワイン、塩、オールスパイス、ツマゲ、鶏がらスープ/きゅうり、塩、醤油、砂糖、ごま油、白ごま/	ソフトめん、あさり、むきえび、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、卵、油、つと、ほうれん草、長ねぎ、椎茸、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、塩、唐辛子、削節、宗田、昆布/じゃがいも、上白糖、バター、チーズ、牛乳、卵、塩/冷凍みかん	胚芽米、大麦、バター、ワイン、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、コーン、油、胡椒、ほうれん草、塩、醤油/鉄腕チキンナゲット(鶏肉・パン粉・でん粉・おから・砂糖・塩・クラッカー粉等)、油/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶、上白糖/

## 今月の給食レシピ ～タコミート～

7月8日(水)に登場するタコライスの具です。トマトやレタス、アボカド、シュレッドチーズなどいっしょに、ごはんのにのせたらタコライス、トルティーヤで巻けばタコスになります。たくさん作って冷凍保存しておくのもおすすめです♪

### 【材料】

豚ひき肉	150g	A	小麦粉	小さじ1
赤ワイン	小さじ1		カレー粉	少々
玉ねぎ	300g(1個半)	A	ウスターソース	大さじ1
人参	50g(1/3本)		中濃ソース	大さじ1
しょうが	1片		ケチャップ	大さじ3
にんにく	1片		しょうゆ	小さじ1
オールスパイス	少々		塩	小さじ1/3
チリパウダー	少々		こしょう	少々
ホールコーン	60g			
油	小さじ1/2			

### 【作り方】

- ① しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱して、ニンニク、しょうがを炒め、ひき肉、ワイン、オールスパイス・チリパウダーを加えてよく炒める。
- ③ 玉ねぎを入れて炒め、人参を入れて炒め、ホールコーンを入れて、いったん火を止め小麦粉とカレー粉を少しずつ振り入れ混ぜ合わせる。
- ④ 粉が混ざったらAの調味料を入れて弱火で煮込み、仕上げに赤ワインを入れる。