

いただきます



令和8年6月30日

札幌市立大倉山小学校・札幌市立三角山小学校 7月号

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

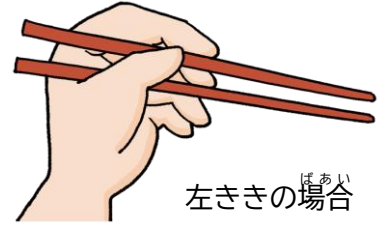


★夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間)	7/7	7/13~16 (または8/13~16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生	七夕	お盆	土用の丑の日
 タコ かんざい ちぼう (関西地方) 焼きサバ ぶく いげん (福井県)	 そうめん	 しょうじんのより 精進料理	 ウナギ たもの 「う」のつく食べ物

正しいはしの持ち方、できていますか?

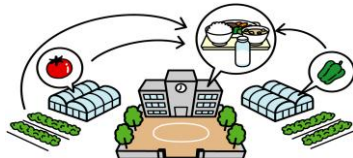
正しいはしの持ち方ができているか
絵を見て確認してみましょう!



旬の札幌産野菜を味わおう!

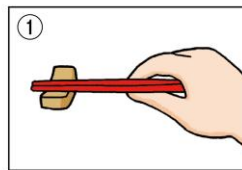
さっぽろ学校給食フードリサイクルは、給食の調理くずや食べ残しなどの生ごみを堆肥化し、それを利用した作物を給食に使用する取組です。大倉山・三角山小学校もフードリサイクル協力校として生ごみを出しています。また、フードリサイクル堆肥を教材園等で活用し、「食の循環」に関わることで食育、環境教育の充実を目指しています。

7/14(火)には給食フードリサイクルによりできた堆肥を使用して栽培した札幌産レタスを使用します。(やきがたチャーハンに入っています!)9月にも札幌産レタスを使用する予定です。お楽しみに!!

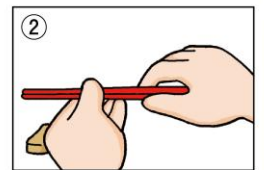


持ち方の次は、こちらにチャレンジ!

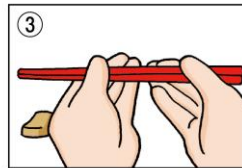
はしの達人になろう! はしの取り上げ方



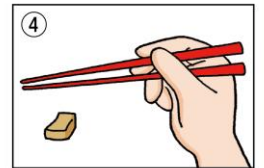
はしの中央から少し右のところを、右手で上から取り上げます。



はしの中央から少し左のところを、左手で下から軽く添えます。



右手を右端にすべらせて下側に回り込ませ、はしを持ちます。



左手を外してから、料理をいただきます。

7月のよていこんだて

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

大倉山小・三角山小

月	火	水	木	金
<p>17日は、リザーブ給食です！</p> <p>今回は、とり肉にかけるタレを選ぶリザーブ給食です。「てりやき」と「ごまみそかけ」の2種類から、どちらかを選んでもらいました。事前のアンケートの結果は、「てきやき」の方が人気でした！しょうゆとみそ、どちらも大豆からできる調味料です。2つの違いを見て、自分が選んだ味を味わってもらえたらうれしいです。</p> 				
		1日	2日	3日
		ごはん とうふのオイスターソースに いわしのカリカリフライ ごまあえ	ツイストパン ほうれんそうの クリームに あつあげサラダ パインかんづめ	チキンカレー だいこんサラダ
		白飯豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、オイスターソース、塩、胡椒、酒、みりん、でん粉/いわし、砂糖、でん粉、生姜、塩等、なたね油/こまつな、もやし、ごま、砂糖、醤油	ツイストパン(卵・生乳)、ベーコン、ほうれん草、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、油、チーズ、生乳、豆乳、生乳、小麦粉、塩、胡椒、鶏がらスープ/厚揚げ、生姜、酒、でん粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、砂糖、酢、ごま油、白ごま/パイン缶	白飯、鶏肉、胡椒、ワイン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セリ、りんご、生姜、にんにく、グリルピーズ、小麦粉、油、カレー粉、カレーソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、ワイン、塩、オールスパイス、鶏がらスープ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、砂糖、ごま油、酢
6日	7日	8日	9日	10日
ピリカラひやしラーメン きなこポテト パインかんづめ	ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス	ごはん さつまい シュウマイフリッター しょうがあえ	コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ れいとうみかん	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
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/パイン缶	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、黄桃缶、なし缶	白飯鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、みそ、酒、(むろあじ、宗田、昆布)/ポークシュウマイ、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、生乳、油/こまつな、もやし、生姜、醤油、酒	コッペパン(卵・生乳)、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、生乳、塩、胡椒、ワイン、鶏がらスープ/ほうれんそう、もやし、コーン、にんじん、醤油、砂糖、酢、みそ、酒、豆板醤、ごま/冷凍みかん	白飯、豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、グリルピーズ、りんご、小麦粉、油、カレー粉、醤油、ケチャップ、中濃ソース、ワイン、塩、鶏がらスープ/ぎょうざ(キャベツ、玉ねぎ、豚肉、鶏肉、小麦蛋白、醤油、塩、砂糖、小麦粉、でん粉他)、油/きゅうり、塩、醤油、砂糖、ごま油、白ごま
13日	14日	15日	16日	17日
ひやむぎ フレンチポテト すいか	レタスイリやきぶた チャーハン しろはなまめコロック おうとうかん  フードリサイクルレタス使用	カレーライス こまつなとベーコンの サラダ	バンズパン ポテトスープ くしろさん たらフライ つぶつぶレモンゼリー	リザーブ給食 ごはん みそしる ・とりにくのてりやき ・とりにくの ごまみそかけ ミニトマト
ソフト冷麦、油揚げ、椎茸、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、(むろあじ、昆布)/フレンチポテト、油、塩、胡椒/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、油、レタス、ごま油、醤油、塩、胡椒/白花生豆コロッケ(白花生、マッシュポテト、砂糖、バター、生乳、塩、でん粉、小麦粉)、油/黄桃缶	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セリ、りんご、生姜、にんにく、グリルピーズ、小麦粉、油、カレー粉、カレーソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、ワイン、塩、オールスパイス、ナツメグ、鶏がらスープ/ベーコン、こまつな、もやし、醤油、酢、油、砂糖、白ごま	横割バンズ(卵・生乳)、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、玉ねぎ)/たら、パン粉、小麦粉、塩、でん粉、胡椒、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、辛子、ワイン/つぶつぶレモンゼリー	白飯だいこん、にんじん、ごぼう、みそ、(むろあじ、昆布)/鶏肉、生姜、小麦粉、油、醤油、砂糖、酒、でん粉(てりやき:醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉、ごま)(ごまみそ:みそ、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま油、すりごま)/ミニトマト
20日 うみの日 	21日 ひじきごはん みそしる メンチカツ	22日 ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす	23日 せわりコッペパン キャロットポタージュ セルフドック れいとうカットパイン	24日 終業日 スタミナどん みそしる れいとうみかん
	胚芽米、大麦、塩、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、にんじん、グリルピーズ、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	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)/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)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、醤油、でん粉、豆板醤	背割コッペパン(卵・生乳)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、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/カットパイン	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、油、もやし、にら、醤油、みりん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、砂糖、生姜、にんにく、豆板醤、でん粉、ごま油、白ごま/だいこん、油揚げ、みそ、(むろあじ、昆布)/冷凍みかん
<p>夏休み親子料理教室 開催のお知らせです。 令和8年7月29日 10時～13時00分 中央区複合庁舎(南3条西11丁目)4階栄養実習室で実施されます。(中央保健センター主催) 予約(7/13～17)はこちらから↓ https://ttzk.graffer.jp/city-sapporo/smart-apply/apply-procedure-alias/r8-oyakoryouri</p> 				
<p>☆食材の入荷状況により、材料の一部が変更になることがあります。 ☆果物は、気候や価格の変動により、変更になることがあります。果物のアレルギーがある人は、十分に気をつけて食べるようにしましょう。 ☆給食時間を清潔に過ごすために、ランチマット、ハンカチを忘れずに用意しましょう。(当番の時は、清潔なエプロン、ぼうし、マスクも忘れずに) ☆給食準備の前は、しっかり手洗いをしましょう！手についたばい菌でお腹が痛くなってしまうことがあるかもしれません。手洗いの後は、清潔なハンカチでふきましょう！暑い日は、食中毒になりやすいので、いつも以上に気をつけましょう。 ☆旬の札幌産野菜を味わおう！レタスが登場する献立にマークがついています。ぜひチェックしてみてくださいね。</p> 				