



給食だより

令和7年（2025年）7月1日
札幌市立中沼小学校
札幌市立札幌北小学校

<7月予定献立>

*「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。
*果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。ご了承ください。
*牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
7日 ご飯 とり天・天つゆ 味噌汁 磯和え	8日 冷やしたぬきうどん (エビ入り) バターポテト 洋梨缶	9日 ひじきごはん 味噌汁 さわらのごまフライ	10日 ご飯 豚汁 北海道産ブリカツ のりの佃煮	11日 セルフドック(ウイナ) キャロットポタージュ 冷凍みかん
		札幌北小6年修学旅行	札幌北小6年修学旅行	札幌北小6年休み
14日 ご飯 スンドゥブチゲ ひじき春巻 おひたし	15日 パスタミートソース 青のりポテト	16日 レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ ナムル	17日 スタミナ丼 味噌汁 黄桃缶	18日 ロールパン ベーコンシチュー コールスローサラダ ミニトマト
21日 海の日	22日 ピリカウ冷やしラーメン きなこポテト つぶつぶしモンゼリー	23日 ほうれん草ピラフ メンチカツ フルーツミックス	24日 カレーライス もやしの ごまサラダ	25日 横割バンズ ポテトスープ 揚げハンバーグ ごぼうチップサラダ

「さっぽろ学校給食フードリサイクル」で栽培された 札幌産レタスが給食に登場!

札幌市の学校給食では、給食の残食や調理クズなどの生ごみを、リサイクルセンターに運び「たい肥」を作っています。このたい肥で栽培した野菜を、学校給食の食材として使用する、「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に取り組んでいます。

今年度も札幌全市で、フードリサイクルたい肥で栽培された「札幌産レタス」を、給食に使います。

本校は、16日「レタス入り焼豚チャーハン」で使用する予定です。



こんな時は手を洗いましょう!



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていことがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。





7日(月)

<ご飯>

<とり天・天つゆ>
鶏肉 酒 醤油 生姜 にんにく 小麦粉 卵 片栗粉 ベーキングパウダー 油 砂糖 みりん 片栗粉 だし汁 (ムロ・昆布)

<味噌汁>

じゃがいも わかめ 長ねぎ 味噌 だし汁 (ムロ・昆布)

<磯和え>

小松菜 もやし 醤油 のり

8日(火)

<冷やしたぬきうどん>
(えび入り) >

うどん あさり えび 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 かまぼこ 椎茸 ほうれん草 長ねぎ 醤油 砂糖 酒 みりん 酢 だし汁 (昆布・ムロ)

<バターポテト>

じゃがいも バター 砂糖 牛乳 スキムミルク 塩

<洋梨缶>

9日(水)

<ひじきごはん>

胚芽米 大麦 鶏肉 酒 ひじき 油揚げ 白滝 グリーンピース 油 醤油 砂糖 みりん

<味噌汁>

高野豆腐 小松菜 味噌 だし汁 (昆布・ムロ)

<さわらの

ごまフライ>
さわら 塩 こしょう 酒 小麦粉 卵 パン粉 ごま 油

10日(木)

<白飯>

<豚汁>

豚肉 豆腐 酒 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 ぼう 生姜 長葱 油 味噌 だし汁 (昆布・ムロ)

<北海道プリカツ>

プリ パン粉 小麦粉 油

<のりの佃煮>

のり ひじき 醤油 酒 みりん 砂糖 水あめ

11日(金)

<セルフドック>

パン チキンウインナー (豚肉・鶏肉) ケチャップ ソース 砂糖 からし ワイン

<キャロット

バタージュ>
ベーコン じゃがいも 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 豆乳 牛乳 鶏がらスープ 油

<冷凍みかん>

14日(月)

<白飯>

<スンドゥブチゲ>

豆腐 豚肉 酒 生姜 にんにく 豆板 醤油 味噌 油 味噌 油 あさり 人参 玉葱 えのき茸 にら スープ (鶏・昆布・煮干し)

<ひじき春巻>

豚肉 竹の子 人参 ひじき 油 醤油 片栗粉 オイスターソース 砂糖 小麦粉

<おひたし>

小松菜 もやし 糸 かつお 醤油

15日(火)

<パスタ

ミートソース>
パスタ 油 パセリ 豚肉 玉葱 人参 大豆 マッシュルーム セロリー にんにく 小麦粉 カレールー粉 ケチャップ デミグラスソース ソース 醤油 塩 こしょう ナツメグ ワイン 鶏がらスープ オールスパイス

<青のりポテト>

フレンチポテト 油 塩 青のり

16日(水)

<レタス入り

焼豚チャーハン>
胚芽米 大麦 醤油 酒 レタス 豚肉 長葱 にんにく 生姜 人参 玉葱 コーン 椎茸 ごま油 油

<白花豆コロッケ>

白花豆 じゃがいも バター 片栗粉 小麦粉 大豆 油

<ナムル>

小松菜 もやし 人参 醤油 酢 砂糖 一味 唐辛子 ごま油 ごま

17日(木)

<スタミナ丼>

ご飯 豚肉 メンマ 人参 油 もやし にら 玉葱 りんご 生姜 にんにく 豆 板醤 ソース 醤油 砂糖 片栗粉 ごま 油

<味噌汁>

キャベツ 油揚げ 味噌 だし汁 (昆布・ムロ)

<黄桃缶>

18日(金)

<ロールパン>

<ベーコンシチュー>

ベーコン じゃがいも 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 豆乳 牛乳 鶏がらスープ 油

<コールスロー

サラダ>
キャベツ コーン 人参 砂糖 酢 油 こしょう からし

<ミニトマト>



22日(火)

<ピリカラ冷やしラーメン>

ラーメン ハム きゅうり コーン 人参 ごま油 ラー油 ごま 醤油 砂糖 味噌 玉葱 生姜 にんにく 豆板 醤油 酒 みりん 酢 ソース だし汁 (昆布・ムロ)

<きなこポテト>

じゃがいも 油 きなこ 砂糖 塩

<つぶつぶレモンゼリー>

レモン 水あめ 寒天 砂糖

23日(水)

<ほうれん草

ピラフ>
胚芽米 バター 大麦 ワイン ほうれん草 ベーコン 人参 玉葱 コーン にんにく 油 塩 こしょう 醤油

<メンチカツ>

豚肉 玉葱 小麦粉 パン粉 大豆 片栗粉 砂糖 油

<フルーツミックス>

みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶

24日(木)

<カレーライス>

ご飯 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも セロリー 生姜 にんにく りんご グリンピース 小麦粉 カレー粉 カレールー ソース ケチャップ 醤油 ワイン オールスパイス ナツメグ 塩 こしょう 油 鶏がらスープ

<もやしのごまサラダ>

ほうれん草 もやし 人参 コーン 酢 醤油 砂糖 味噌 豆板醤 ごま 酒

25日(金)

<横割パンズ>

<ポテトスープ>

ベーコン 玉葱 人参 じゃがいも 醤油 塩 こしょう ワイン 鶏がらスープ

<ハンバーグ・

ケチャップソース>
牛肉 豚肉 鶏肉 玉葱 パン粉 大豆 卵 牛乳 小麦粉 油 ケチャップ ソース 砂糖 ワイン からし

<ごぼうチップサラダ>

ハム キャベツ きゅうり ごぼう 油 酢 砂糖 醤油 塩 こしょう ごま

