いただきます　7月

令和７年７月１日
新発寒小学校
新陵小学校

夏の訪れとともに、なす・トマト・とうもろこしなど、彩り豊かな夏野菜が出回りはじめました。旬の食材は栄養価も高く、体の調子を整えてくれます。給食でも、７・８・９月に地元でとれる夏ならではの食材を使った献立を通して、子どもたちに食べる楽しさを伝えていきます。

しゅん 旬を味わいましょう

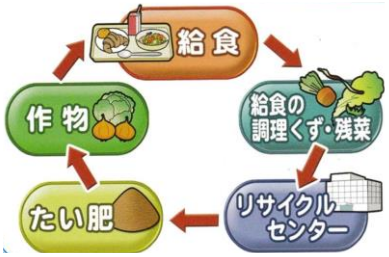
旬とは？　ある食材が一年で最もおいしく、出盛りの時期。

旬の食材良いところは？
- 甘みや旨味、香りなどに優れている。
- 栄養価が高い。
- 価格が安くなる。

日本の**食料自給率**は**38％**です。地元の旬の食材を積極的に食べることで、食料自給率向上につながります。
給食でも、地元の食材を積極的にとり入れています。

地産地消

さっぽろ学校給食フードリサイクル



「さっぽろ学校給食フードリサイクル」は、給食調理の際に出る調理くずや給食の食べ残しを集めてリサイクルセンターで堆肥に変え、その堆肥を利用して、レタスやとうもろこし・玉ねぎを栽培し、その作物をまた給食で使用するといった環境に優しい取組です。

＜フードリサイクル作物　使用予定＞
★７月１５日（火）レタス入り焼豚チャーハン
★８月２８日（木）とうもろこし
★９月１１日（木）レタス入りミネストローネ

ていぬと一緒に！ 朝食レコーディング

参加者全員、ていぬグッズ&賞状がもらえます！

夏休みに朝食習慣をつけることを目的として、手稲区にお住まいの小学生または手稲区内の小学校に通う児童を対象に食育イベントが開催されます。自分で朝食の目標や期間を決めて、ていぬと一緒に達成状況をレコーディング（記録）しませんか？

7がつ よていこんだて

※牛乳（200ｍｌ）は毎日つきます。

月	火	水	木	金
7日 パスタミートソース 小松菜と 　ベーコンのサラダ すだちゼリー	8日 ひじきごはん 高野豆腐と 　小松菜のみそ汁 さわらのごまフライ	9日 ごはん 豆腐のカレーソース 揚げえびシュウマイ たたききゅうり	10日 横割バンズ ポテトスープ 揚げハンバーグ 冷凍みかん	11日新発寒小4年生校外学習 とり天どん じゃがいもと 　わかめのみそ汁 いそ和え
ソフトパスタ、豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、にんにく、しょうが、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマト缶、デミグラスソース、ソース／ベーコン、小松菜、もやし、ごま／すだちゼリー	胚芽米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、人参、グリンピース／高野豆腐、小松菜／さわら、小麦粉、卵、パン粉、ごま フードリサイクルで作られたレタスです！	精白米／豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリー、しょうが、にんにく、グリンピース、りんご、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ソース／えびシュウマイ／きゅうり、ごま	横割バンズ／ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ／ハンバーグ、ケチャップ、ソース／冷凍みかん	精白米／鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、卵、片栗粉、ベーキングパウダー／じゃがいも、わかめ、長ねぎ／小松菜、もやし、もみのり
14日 冷やしたぬきうどん バターポテト パイン缶	15日 レタス入り焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ おうとう缶	16日 ごはん 豚汁 いわしのカリカリフライ ほうれん草と 　白菜のごま和え	17日 コッペパン ベーコンシチュー コールスローサラダ ミニトマト	18日 スタミナ丼 キャベツと 　油揚げのみそ汁 すいか
ソフトめん、あさり、えび、煮干し、さくらえび、人参、しゅんぎく、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、卵、つと、ほうれん草、長ねぎ、しいたけ／じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク、上白糖／パイン缶	胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、しいたけ、レタス／かぼちゃコロッケ／おうとう缶	精白米／豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが／いわしのカリカリフライ／ほうれん草、白菜、ごま	コッペパン／ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク／キャベツ、人参、コーン／ミニトマト	精白米／豚肉、メンマ、人参、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、ソース、しょうが、にんにく、豆板醤、ごま／キャベツ、油揚げ／すいか
21日 	22日 ほうれん草ピラフ メンチカツ フルーツミックス	23日 カレーライス もやしのごまサラダ	24日 背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック 冷凍みかん	25日 ごはん スンドゥブチゲ 揚げぎょうざ 小松菜と もやしのしょうが和え
	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、ほうれん草／メンチカツ／みかん缶、パイン缶、おうとう缶、なし缶	精白米、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリンピース、小麦粉、カレー粉、ソース、ケチャップ／ほうれん草、もやし、コーン、人参、豆板醤、ごま	背割コッペ／ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳／ポークウインナー、ケチャップ、ソース、砂糖／冷凍みかん	精白米／豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、豆板醤、あさり、人参、玉ねぎ、えのき、にら／ぎょうざ／小松菜、もやし、しょうが

＊果物や野菜は、予告なく変更になることがあります。
＊わかめなどの海藻類や、しらす干し、ししゃも、あさりなどには、小さなえびやカニが混入していることがあります。
　また、ししゃもは、えさとして食べたエビやカニが内蔵に入っている可能性があります。
＊献立の下欄には、主な使用食材を記載しています(全ての食材を記載してはいません)。

参加費無料！

親子青果物産地見学・収穫体験会

夏休み、親子青果物見学・収穫体験会に参加して、「プルーン」や「ミニトマト・アイコ」の研究をしてみませんか？

- プルーンの品種、見た目や味の違い、作物を育てる苦労などのお話が聞けます。
  昨年は、３種類のプルーンの食べ比べができました。
  さて、今年は？
- JA新おたるの選果場は、選別・箱詰めが全自動です。
  農協職員のお話を聞くことができます。
  ここでも３種類のミニトマトの試食があり、本州出荷で道内では購入できないものもありました。さて、今年は・・・？