



給食だより



◆◆ 札幌市立光陽小学校・札幌市立新琴似小学校 ◆◆ 令和7年6月27日(金)

フードリサイクルってなに？

札幌市では、学校給食から出た野菜の皮や食べ残しなどの生ごみを「たい肥(土の肥料)」に加工し、そのたい肥を利用して育てた野菜をまた学校給食に出す「さっぽろ学校給食フードリサイクル」を、2006年から継続して行っています。食べ物をむだにしないよう生かし、大切にするための取組です。

7月23日(水)のレタス入り焼豚チャーハンに使用するレタスは、フードリサイクルのたい肥を使用して作られた特別なレタスです。



地球の環境に配慮した食生活を送るためには、一人ひとりが食べ物をむだにしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食べ物をむだにしないために、みなさんはどのようなことができるでしょうか？自分にできることを実行しましょう。



<材料 4人分>

きゅうり 200g (2本)

- A
- 醤油 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1/2
 - ごま油 小さじ1/2
 - 塩 少々

白いりごま 大さじ1/2



～ たたききゅうり ～

<作り方>

- ① きゅうりは乱切りにし、かるくゆでて水で冷ます。
- ② 水気を切ったきゅうりを A の調味料で和える。
- ③ 時々混ぜながら味をなじませ、仕上げに白いりごまを加える。

※ きゅうりは、さっとゆでることで味がしみ込みやすくなります。

※ 調味料・水分量は適宜調節してください。



7月 よていこんだて

月	火	水	木	金
	7/1 冷やしきつねうどん ごまポテト 果物(冷凍みかん)	2 ツナライス 十勝大豆コロッケ サイコロサラダ	3 ごはん しょうゆけんちん汁 ほっけカレー揚げ ひじきの煮物	4 ロールパン チキンクリームシチュー 人参とコーンのサラダ 果物(黄桃缶)
	(油揚げ、干椎茸、ほうれん草、長ねぎ、むろあじ、昆布) (じゃがいも、白すりごま)	(胚芽精米、大麦、焼豆腐、まぐろ水煮、人参、ごぼう、干椎茸、グリーンピース)(じゃがいも、大豆、玉ねぎ、乾燥マッシュポテト等)(ハム、人参、きゅうり、ホールコーン)	(鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、昆布)(ほっけ)(ひじき、油揚げ、人参)	(鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ)(ハム、人参、きゅうり、ホールコーン)
7 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	8 冷やしたぬきうどん バターポテト 果物(パイン缶)	9 ひじきごはん みそ汁 さわらのごまフライ	10 スタミナ丼 みそ汁 ミントマト	11 コッペパン ベーコンシチュー コールスローサラダ 果物(洋梨缶)
(木綿豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、鶏がらスープ)(たら、エビ、玉ねぎ、エビエキス、エビパウダー等)(きゅうり、白ごま)	(あさり水煮、むきえび、人参、春菊、ごぼう、切干大根、ひじき、卵、揚げ油、つと、ほうれん草、長ねぎ、干椎茸、むろあじ、昆布)(じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク)	(胚芽精米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、人参)(高野豆腐、小松菜、昆布、むろあじ)(さわら、卵、白ごま)	(豚肉、メンマ、人参、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、白ごま)(キャベツ、油揚げ、むろあじ、昆布)	(ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ)(キャベツ、人参、ホールコーン)
14 とり天丼 みそ汁 磯和え	15 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト 果物(すいか)	16 ほうれん草ピラフ メンチカツ フルーツミックス	17 カレーライス もやしのごまサラダ	18 背割コッペ キャロットポタージュ チキンウインナー 果物(冷凍みかん)
(鶏肉、しょうが、にんにく、卵)(じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、むろあじ、昆布)(小松菜、もやし、もみのり)	(ハム、人参、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、しょうが、にんにく、白すりごま、むろあじ、昆布)(じゃがいも、きなこ)	(胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、ほうれん草)(豚肉、玉ねぎ、大豆たんぱく等)(みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶)	(豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、鶏がらスープ)(ほうれん草、もやし、ホールコーン、人参、白すりごま)	(ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ)(鶏肉、豚肉等)
21 海の日 	22 パスタミートソース 小松菜とベーコンのサラダ アイスcream	23 レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 果物(パイン缶)	24 ごはん スンドウブチゲ ひじき春巻 磯和え	25 横割バンズ ポテトスープ 白身魚フライ 果物(黄桃缶)
	(豚ひき肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、鶏がらスープ)(ベーコン、小松菜、もやし、白ごま)(牛乳、乳製品等)	(胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、ホールコーン、干椎茸、レタス)(白花豆、乾燥マッシュポテト、バター)	(木綿豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、豆板醤、赤みそ、ごま油、あさり水煮、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がら、昆布、煮干し)(たけのこ水煮、人参、豚肉、ひじき等)(小松菜、もやし、もみのり)	(ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ、鶏がらスープ、鳥がら、玉ねぎ)(たら、卵)

2日(水): 新琴似小 4年生 校外学習のため給食なし
 7日~9日: 光陽小 6年生 修学旅行、振替休業日のため給食なし
 9日(水): 新琴似小 3年生 校外学習のため給食なし
 11日(金): 新琴似小 すばる学級 校外学習のため給食なし

- ・牛乳は毎日 200ml が1本つきます。
- ・使用食材の____はスープ・だし用食材、____は加工品(冷凍品)の原材料です。
- ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合があります。
- ・海産物には、小さなえび・かにが混入している場合があります。
- ・ししゃもはメス(魚卵付き)を使用しています。
- ・使用食材は調味料などを省略しています。詳しい情報が必要な場合は、光陽小にお問合せください。