

給食だより 7月

札幌市立篠路小学校
札幌市立茨戸小学校
令和6年6月28日



夏らしい気候になりました。気温が高いと汗をたくさんかきます。
汗をかいた後はこまめに水分を補給しましょう。そして、今が旬の野菜を
たくさん食べて、夏バテを防ぎ、元気に過ごしましょう！



北区産野菜を食べよう！

「地産地消」とは、自分たちが住んでいる地域で生産されたものをその地域で消費
するという意味があります。札幌市の学校給食では、米や小麦をはじめ、牛乳や野菜、肉や
魚などさまざまな北海道産・札幌産の食材を使用しています。

北区北部の小・中学校では、より身近なところで作られている野菜を給食に使用することで、子どもたちに
自分たちが暮らしている身近な地域で作られた作物のことや生産者の思いを知り、食の大切さを考え、食べる
意欲をもってもらえるよう「北区産野菜を食べよう！」という取組を行っています。この取り組みは、子ども
たちにぜひ北区産野菜を食べてもらいたいという生産者の方々と配送などを行っていただく JA の協力で実施して
います。昨年でも使用した「レタス、じゃがいも、ブロッコリー、ごぼう、玉ねぎ」に加え、今年新たに使用する
チンゲン菜とズッキーニについて紹介します。

チンゲン菜は 1970 年代、日中の国交が回復されたころ伝わった中国野菜です。
日本では、千葉県柏市で栽培が始まり、全国で作られるようになりました。チンゲ
ン菜は白菜の仲間の野菜です。βカロテン（ビタミン A）、ビタミン C、カルシウ
ム、鉄、カリウムと栄養も豊富です。夏に汗とともに失われがちなビタミンやミネ
ラルを補うためにしっかり食べたい野菜です。

給食ではスープにして、**篠路町拓北地区で作られたチンゲン菜**の鮮やかな緑色
と新鮮な野菜の食感を味わってもらいます。

チンゲン菜



ズッキーニ



ズッキーニは、アメリカやメキシコが原産地。16 世紀ごろ（大航海時代）、ヨー
ロッパに伝わり、フランスやイタリアで食べられるようになりました。

かぼちゃの仲間の野菜ですが、緑黄色野菜ではありません。ナトリウム（塩分）
を排出する役割があるカリウムが多く含まれています。ビタミン B 群やビタミン C
も多く含まれています。給食では、油と相性の良いズッキーニを素揚げし、ミート
ソースと一緒にスパゲティやパスタにかけていただきます。

北区新琴似地区で栽培されたズッキーニの旬のおいしさを知ってほしいと思い
ます。

北区産野菜を食べよう ～レタス～

フードリサイクルレタス

札幌市北区では、多くの野菜が作られています。レタス栽培
も盛んです。近くで作られたレタスは、運ぶ時間が短いので、と
ても新鮮で、おいしく食べることができます。北区では、太平・
拓北・篠路近辺でたくさん作られています。



7月10日の給食のレタスは、**フードリサイクルで作られた堆肥で作ったレタス**
です。「フードリサイクル」とは、食べ残した給食や野菜くずを毎日学校から回収し、生ゴミのリサイクルセンター
に運びます。そこで微生物の働きによって時間をかけて発酵させていくうちに、生ゴミはきれいに分解
され、肥料に変わります。その肥料を利用して給食の食材を作ることをいいます。

今回は、その肥料を使って栽培されたレタスを、『焼き豚チャーハン』に入れました。



7月のこんだて

篠路小学校

月		火		水		木		金	
1		2		3	<6年生修学旅行>	4	<6年生修学旅行>	5	<6年生休み>
・ごはん ・さつまじる（とり） ・サバのソースやき ・おひたし		・ひやししたぬきうどん ・チーズポテト ・おうとうかん		・とりめし ・みそしる （とうふ・こまつな・えのき） ・ほっけのごまフライ ・れいとうみかん		・カレーライス ・こまつなとコーンのサラダ ・パインかんづめ		・ロールパン ・キャロットポタージュ ・やさいコロッケ ・メロン	
エネルギー634kcal		エネルギー638kcal		エネルギー602kcal		エネルギー665kcal		エネルギー640kcal	
【さつま汁】鶏肉・豆腐・さつま芋・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌【サバのソース焼き】さば・生姜・小麦粉・片栗粉・ウスターソース・きび砂糖・赤味噌・白こま【おひたし】小松菜・白菜・糸かつお・醤油		【冷したぬきうどん】あさり・むきえび・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・つと・ほうれん草・長葱・干椎茸・醤油・砂糖・本みりん・酢【チーズポテト】じゃが芋・砂糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク		【とりめし】米・大麦・醤油・鶏ガラスープ・鶏肉・生姜・玉葱・油・みりん・砂糖【味噌汁】豆腐・小松菜・えのきだけ・味噌【ほっけのごまフライ】ほっけ・黒コショウ・小麦粉・卵・パン粉・白こま		【カレーライス】豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・油・カレー粉・カレールウ・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ【小松菜とコーンのサラダ】小松菜・ホールコーン・白こま・油・砂糖・酢・醤油		【キャロットポタージュ】パルパコン・玉葱・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・コショウ・鶏ガラスープ【野菜コロッケ】じゃが芋・豚肉・玉葱・とうもろこし・人参・グリーンピース・脱脂粉乳・油・醤油・砂糖・みりん・コショウ・小麦粉・生パン粉・白こま	
8		9		10	<フードサバイタル>	11	<4年生なし>	12	
・ごはん ・ぶたじる ・ぶりのスパイスあげ ・のりのつくだに		・ミートとズッキーニのスパゲティ ・あさりのカリッとサラダ		・レタスいりやきばたチャーハン ・かぼちゃコロッケ ・プラム		・ごはん ・とうふのオイスターソースに ・ひじきはるまき ・いそあえ		・よこわりパンズ ・チンゲンサイのスープ ・メンチカツ ・キウイフルーツ	
エネルギー602kcal		エネルギー602kcal		エネルギー571kcal		エネルギー661kcal		エネルギー581kcal	
【豚汁】豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉葱・ごぼう・長葱・生姜・油・味噌【ぶりのスパイス揚げ】ぶり・生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー・黒コショウ【のりの佃煮】もみのり・ひじき・醤油・みりん・砂糖・水あめ		【ミートとズッキーニのスパゲティ】オリーブ油・パセリ・豚ひき肉・玉葱・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油・ズッキーニ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・黒コショウ・ナツメグ・鶏がらスープ【あさりのカリッとサラダ】あさり・生姜・醤油・みりん・小麦粉・片栗粉・きゅうり・キャベツ・人参・酢・砂糖・辛子・ごま油・白こま		【レタス入り焼肉チャーハン】米・大麦・豚肉・長葱・生姜・にんにく・醤油・みりん・人参・玉葱・ホールコーン・干椎茸・油・レタス・ごま油・黒コショウ【かぼちゃコロッケ】かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉葱・油・脱脂粉乳・米粉・砂糖・小麦粉		【豆腐のオイスターソース煮】豆腐・豚肉・ピーマン・玉葱・長葱・人参・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・オイスターソース・黒コショウ・みりん・片栗粉【ひじきはるまき】筍・人参・豚肉・ひじき・醤油・鶏がら・砂糖・オイスターソース・小麦粉【磯和え】こまつな・白菜・切りり・のり・醤油		【青梗菜のスープ】パルパコン・青梗菜・緑豆春雨・ホールコーン・醤油・黒コショウ・鶏がらスープ【メンチカツ】豚ひき肉・パン粉・玉葱・小麦粉・大豆たんぱく・鶏粉・コショウ・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・辛子	
15		16		17		18		19	
<うみの日> 		・ひやむぎ ・スパイシーポテト ・すいか		・ほうれんそうピラフ ・いわしかりかりフライ ・きりぼしだいこんのサラダ		・スタミナどん ・みそしる （こまつな・あつあげ） ・パインかんづめ		・くろコッペパン ・ボーククリームシチュ ・コーンフライ ・もやしのごまサラダ	
エネルギー566kcal		エネルギー605kcal		エネルギー594kcal		エネルギー678kcal			
【冷麦】油揚げ・干椎茸・醤油・砂糖・つと・きゅうり・長葱・本みりん・酢【スパイシーポテト】じゃが芋・揚げ油・塩・黒こしょう・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ		【ほうれんそうピラフ】米・大麦・バター・パルパコン・玉葱・人参・にんにく・ホールコーン・油・黒コショウ・ほうれん草【いわしのかりかりフライ】いわし・水餃子・とうもろこし・脱脂粉乳・砂糖・生姜・マッシュポテト・鶏粉・米粉・米粉・粉・コショウ【切干大根のサラダ】切干大根・まぐろ・人参・もやし・きゅうり・白こま・白味噌・醤油・酢・砂糖・ごま油・辛子		【スタミナ丼】豚肉・メンマ・人参・油・もやし・にら・醤油・みりん・玉葱・りんご・ウスターソース・砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・白こま【味噌汁】小松菜・厚揚げ・味噌		【ボーククリームシチュ】豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白コショウ・鶏がらスープ【コーンフライ】とうもろこし・パン粉・生乳・小麦粉・砂糖・全卵【もやしのごまサラダ】小松菜・もやし・ホールコーン・人参・醤油・砂糖・酢・赤味噌・豆板醤・白すりごま			
22		23		24		25		ぎゅうにゅうは まいにち つきます。 のこさず のみましょう！ 	
・ソースカツどん ・みそしる （とうふ・なめこ） ・ミニトマト		・ピリカラひやしラーメン ・きなこポテト ・すいか		・パエリア（スペイン） ・ウイナーフリッター ・フルーツカクテル		・ごはん ・ジンギスカン ・あげぎょうざ（1こ） ・アイスクリーム			
エネルギー639kcal		エネルギー598kcal		エネルギー659kcal		エネルギー702kcal			
【ソースカツ丼】豚肉・黒コショウ・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・辛子【味噌汁】豆腐・なめこ・長葱・味噌		【ピリカラひやしラーメン】ローズハム・きゅうり・ホールコーン・人参・醤油・砂糖・赤味噌・本みりん・玉葱・生姜・にんにく・ごま油・ラー油・酢・豆板醤・ウスターソース・白すりごま【きなこポテト】じゃが芋・きな粉・砂糖		【パエリア】米・大麦・オリーブ油・サフラン・鶏肉・むきえび・あさり・たんぱくいか・玉葱・トマト缶・赤ピーマン・ピーマン・にんにく・黒コショウ・パプリカ【ウイナーフリッター】チキンウイナー・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・牛乳【フルーツカクテル】みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・りんごジュース・砂糖		【ジンギスカン】ラム肉・にんにく・生姜・醤油・玉葱・もやし・ピーマン・キャベツ・油・じゃが芋・みりん・りんご・砂糖・ケチャップ・ウスターソース【揚げぎょうざ】豚肉・キャベツ・玉葱・葉巻・にら・にんにく・生姜・人参・椎茸・ごま油・みりん・上白糖・醤油・コショウ・小麦粉【アイスクリーム】牛乳・水飴・砂糖・寒天			

