

給食だより



令和 7 年(2025 年)6 月 30 日発行

【7 月号】

札幌市立屯田北小学校

札幌市立篠路西小学校

本格的な夏を迎え、食欲不振や睡眠不足等で体調を崩している方もいるのではないのでしょうか。

子どもたちが元気に過ごすためにも、十分な食事や睡眠は欠かせません。特に、朝食は大切です。熱中症予防にもなりますので、安全に学校生活を送るためにも毎日朝食をとる習慣をつけましょう。

忙しい朝には、手軽に準備ができて水分やビタミン補給にもなる夏野菜や果物を追加するのもおすすめです。手軽にできる一品として、給食でも人気の「たたき胡瓜」のレシピをご紹介します。ぜひお試しください。



7月から地産地消の取組で「北区産やさい」やフードリサイクル作物の使用も始まります。新鮮でおいしい野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

たたききゅうり



《材料4人分》

きゅうり 200g (2本)

A	しょうゆ	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

《作り方》

- ① きゅうりは乱切りにする。
- ② ①のきゅうりをAの調味料であえる。
- ③ 時々混ぜながら味をなじませる。
- ④ 仕上げに白いりごまを加える。

※給食では衛生面に配慮をして、きゅうりを熱湯にとおし、冷却してから使用しています。



先日、篠路西小学校の4年生のみなさんのからたくさんの手紙が届きました。

「お礼の気持ち」を手紙で伝える授業で、「屯田北小学校給食室のみな様」宛にひとりひとりからの心のこもった手紙です。給食室みんなで楽しく拝見しました。

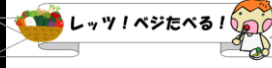
給食のことを考えるとウキウキしたり、午後の勉強が頑張れたり、心が満たされたり…

「給食で野菜が好きになった」という子が何人もいたのはとても嬉しい報告でした。

文面から、子学校さんの楽しそうな給食時間の様子も伝わってきます。

暑さが厳しくなり調理作業には大変な時期になりましたが、この度の手紙から元気をもらい、これからも給食を通してみなさんに笑顔を届けられるように頑張りたいと思います。ありがとうございました！



月	火	水	木	金
7月の 予定献立  レッツ！ベジタべる！	1日 ・カオ・ラートナー・ガイ ・チンゲン菜のスープ ・くだもの (パイン缶) 	2日 ・黒コッペパン ・あさりのチャウダー ・ハムコーンサラダ ・くだもの(プラム)	3日 ・和風そぼろごはん ・味噌汁 ・いわしスパイス揚げ	4日 ・冷やしラーメン ・厚揚げとさつま芋甘煮 ・くだもの(黄桃缶)
	・鶏肉、玉葱、ピーマン、 赤ピーマン、小葱 ・ベーコン、チンゲン菜、 春雨、コーン	・あさり水煮、ベーコン、 じゃが芋、玉葱、人参、パ セリ、牛乳、豆乳、スキム ミルク、チーズ、ハム、コ ーン、キャベツ	・鶏肉、焼豆腐、切干大根、 干椎茸、ひじき、ごま、ご ぼう、人参、小松菜、た もぎ茸、玉葱、いわし	・ハム、もやし、胡瓜、人 参、コーン、ごま ・厚揚げ、さつま芋
7日 ・ひじきごはん ・味噌汁 ・さわらのごまフライ	8日 ・ごはん ・豆腐のカレーソース ・揚げえびしゅうまい ・たたききゅうり	9日 ・背割りコッペパン ・キャロットポタージュ ・ウインナー ・くだもの(メロン)	10日 ・とり天井 ・味噌汁 ・磯和え	11日 ・冷やしたぬきうどん (えび入り) ・バターポテト ・くだもの(パイン缶)
・胚芽精米、大麦、鶏肉、 ひじき、油あげ、白滝、人 参、グリーンピース ・高野豆腐、小松菜 ・さわら、鶏卵、ごま	・豆腐、豚肉、玉葱、人参、 りんご、グリーンピース ・(既製品)・胡瓜、ごま	・ベーコン、玉葱、人参、 じゃが芋、パセリ、チーズ、 スキムミルク、牛乳、豆乳 ・チキンウインナー(ケチ ャップソース)	・鶏肉、鶏卵 ・じゃが芋、わかめ、長葱 ・小松菜、もやし、のり	・(たぬき)あさり水煮、え び、鶏卵、人参、春菊、ご ぼう、切干大根、ひじき (汁) つと、ほうれん草、 長葱、干椎茸、じゃが芋、 牛乳、スキムミルク
14日  ・レタス入り 焼豚チャーハン ・白花豆コロッケ ・くだもの (冷凍みかん)	15日 ・ごはん ・豚汁 ・いわしのカリカリフライ ・ごま和え	16日 ・横割りバンズパン ・ポテトスープ ・白身魚フライ (中濃ソース) ・くだもの(黄桃缶)	17日 ・スタミナ丼 ・味噌汁 ・くだもの(すいか)	18日  ・ミートと ズッキーニのスパゲティ ・小松菜とベーコン のサラダ ・アイスクリーム
・ <u>フードリサイクルレタス</u> 胚芽精米、大麦、豚肉、人 参、玉葱、コーン、干椎茸 ・(既製品)	・豚肉、豆腐、じゃが芋、 こんにゃく、人参、大根、 玉葱、ごぼう、長葱 ・(既製品)・ほうれん草、 白菜、ごま	・ベーコン、じゃが芋、人 参、玉葱、パセリ、たら、 鶏卵	・豚肉、メンマ、人参、も やし、にら、玉葱、りんご、 ごま、キャベツ、油あげ	・北区産ズッキーニ、豚肉、 玉葱、人参、大豆水煮、マ ッシュルーム、セロリ ・ベーコン、小松菜、も やし、ごま
21日 海の日	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 ・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	24日 ・カレーライス ・もやしのごまサラダ	25日【終業式】 ・ピリカラ 冷やしラーメン ・きなこポテト ・くだもの(パイン缶)
	・胚芽精米、大麦、ベーコ ン、人参、玉葱、コーン、 ほうれん草、(既製品) ・果物缶詰(みかん、パイ ン、黄桃、梨)	・ベーコン、じゃが芋、玉 葱、人参、パセリ、牛乳、 豆乳、チーズ、スキムミル ク、キャベツ、人参、コー ン	・豚肉、じゃが芋、人参、 玉葱、セロリ、りんご、グ リンピース、ほうれん草、 もやし、コーン、人参、 ごま	・ハム、人参、胡瓜、コー ン、ごま ・じゃが芋、きなこ

【使用予定のくだもの】



＊牛乳は毎日 200ml つきます。 ＊野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。
 ＊カラフトししゃも(子持ち)、わかめ、しらす等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。
 ＊使用する主な食材を載せています。(アレルギー等で詳細が必要な方は、学校までお問い合わせください)

