



給食だより

令和7年6月30日発行
札幌市立篠路中学校
札幌市立篠路西中学校



夏はお家で Let's cook!



勉強や部活動、習い事などで忙しい日々を送っている中学生や高校生のみなさん。学校がお休みになる夏休みには、料理作りにチャレンジしてみたいかでしょうか。料理をすると、頭の働きがよくなることがわかっています。また、7月の北海道は旬の野菜や果物が目白押しです。旬の食材を使って、おいしい料理をぜひ作ってみてくださいね。

料理をすると頭の働きがよくなる！？

みなさんが料理をする時の様子を思い描いてみてください。「どんな材料で何を作ろうか」「どんな作業をどの順番で進めればいいのか」等、色々なことを考えながら料理をすると思います。

料理をしている人の脳を調べた実験では、料理中は脳の「前頭前野」という部分が活発に働くそうです。前頭前野は人間らしい行動をする時に働く部分で、前頭前野が活発に動くことによって、物事を考えたり、何かに集中したりすることができます。



札幌市の学校給食の人気メニューレシビが『札幌市学校給食栄養士会』のHPに掲載されています。ぜひチェックしてみてくださいね！

北海道産のおいしい夏野菜や果物を味わおう！

食料生産基地ともよばれる北海道では、新鮮でおいしい食材がたくさん栽培されています。本格的に暑くなる7月には、体を冷ます効果があるとされるトマトやきゅうり、ナスなどの「夏野菜」が旬を迎えます。ぜひ、夏野菜を使った料理にチャレンジしてみてください。

また北海道の7月は、甘くておいしい果物も旬を迎えます。さくらんぼやメロン、すいかやプラムのほか、いちごが旬を迎えます。春のイメージが強いいちごですが、北海道では夏に多く収穫されています。給食では7月にプラムとすいか、さくらんぼを提供予定です。



《簡単！夏野菜レシピ》

～豚肉と夏野菜の重ね蒸し～

＜材料（1人分）＞

トマト…1/2個（約100g）

ナス…1本（約100g）

豚ロース肉薄切り…100g

A { ポン酢…大さじ2

砂糖…小さじ1

白ごま…小さじ1



＜作り方＞

- ①トマトは半分に切ったら7mm程度の半月切りにし、ナスは7mmの斜め切り、豚肉は4cm幅に切る。
- ②トマトとナスと豚肉を順番に耐熱皿に重ねて並べる。
- ③②にラップをして、電子レンジで600W4分加熱する。
- ④Aを混ぜてまわしかけて、完成



7月は北区産野菜を給食で提供します！



札幌市の学校給食では、地産地消を推進しています。札幌市北区では、様々な野菜が栽培されていることから地産地消の取組の一環として、学校給食で北区産野菜を積極的に使用しています。7月は北区産のチンゲン菜とズッキーニを提供予定です。



チンゲン菜

篠路町の拓北地区でつくられたものを、7月11日(金)にスープにして給食で提供する予定です。



ズッキーニ

北区の新琴似地区でつくられたものを、7月2日(水)にミートソースの具材として提供する予定です。

篠路西中7月の予定献立



月	火	水	木	金
・牛乳は毎日200ml付きます。 ・★は卵、●は乳製品、○はえびを使用しています。 ・青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、ご了承ください。 ・給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。 ・しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。 ・調味料の一部（しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など）は紙面の都合上、省略しています。 ・日付横に「ラ」が付く日は、ランチルーム給食実施日です。 				
	1 (ラ2-2) 肉炒め丼 味噌汁 果物	2 (ラ2-3) ミートと北産ズッキーニのバスタ スパイシーポテト ●アイスクリーム	3 (ラ2-4) ●○シーフードカレーピラフ ●南瓜コロッケ 小松菜とコーンのサラダ	4 (ラ6組) ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 ナムル
	豚肉、メンマ、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、りんご、しゅおが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/だいこん、油揚げ/さくらんぼ	豚肉、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリー、にんにく、ズッキーニ、カレー粉、クチャップ、トマト缶詰、トマトピューレ、デミグラスソース、ナツメグ、鶏がらスープ/じゃがいも、パセリ、カレー粉、チリパウダー、ナツメグ/【加工品】アイス(牛乳、水あめ等)	胚芽精米、大麦、バター、カレー粉、ねぎ、ごま、むきえび、あさり、たんざくいか、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース/【加工品】コロッケ(かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、脱脂粉乳)/ハム、こまつな、ホールコーン、白ごま	木綿豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、オイスターソース、ごま油、トウバンジャン、唐辛子、かたくり粉/【加工品】春巻(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、小麦粉)/ハム、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、トウバンジャン、白ごま
7 ★●メンチカツバーガー イタリアンスープ 冷凍みかん	8 ご飯 けんちん汁 さばのカレー揚げ しょうが和え	9 冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶	10 わかめごはん さつま汁 国産大豆豆腐ハンバーグ 果物	11 (北産チンゲン菜) スタミナ丼 北産チンゲン菜のスープ ミニトマト
横割パンズ、Feスライスチーズ、【加工品】メンチカツ(豚肉、パン粉、たまねぎ、大豆たんぱく等)/バーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、707p、オマカロニ、鶏がらスープ	鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ/さば、しょうが、カレー粉、小麦粉、かたくり粉/こまつな、もやし、しょうが	ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま、くさわかめ/じゃがいも、きな粉	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、さつまいも、木綿豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、唐辛子/【加工品】豆腐ハンバーグ(豆腐、鶏肉、たまねぎ、パン粉等)、ブラム	豚肉、メンマ、にんじん、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/バーコン、チンゲン菜、緑豆はるさめ、ホールコーン、鶏がらスープ
14 ★●ロールパン ●チキングラタン ほうれん草とコーンのサラダ パイン缶詰	15 カレーライス コールスローサラダ	16 冷やしきつねうどん ごまポテト 果物	17 (フードリサイクルレタス) レタス入り焼豚チャーハン 星のコロッケ ●ヨーグルト和え	18 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 いわしかりかりフライ たたききゅうり
鶏肉、たまねぎ、マカロニ、マッシュルーム、にんじん、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ、粉チーズ、パセリ/ハム、ほうれん草、ホールコーン、白ごま	鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、クチャップ、シナモン、オールスパイス、鶏がらスープ	油揚げ、干しいたけ、ほうれん草、長ねぎ、唐辛子/じゃがいも、白すりごま/すいか	胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、干しいたけ、レタス、ごま油/【加工品】コロッケ(じゃがいも、たまねぎ、鶏肉、マッシュポテト、パン粉)/缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、なし)、ヨーグルト	豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ、しょうが/【加工品】いわしフライ(まいわし、とうもろこし、しょうが、マッシュポテト)/きゅうり、ごま油、白ごま
21 海の日 	22 ピリカラチキン丼 味噌汁 ミニトマト	23 ゆであげミートソースパスタ スパイシーポテト 手作りアップルゼリー	24 大運動会 	25 (終業式) ご飯 豆腐とえびのチリソース煮 Feちゃんぎょうざ おひたし
	鶏肉、しょうが、小麦粉、かたくり粉、厚揚げ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、オイスターソース、トウバンジャン、にんにく/じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ	スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚肉、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリー、しょうが、にんにく、小麦粉、カレー粉、クチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、オールスパイス、ナツメグ、鶏がらスープ/フレンチポテト、パセリ、カレー粉、チリパウダー、ナツメグ/りんごジュース、りんご缶詰、粉寒天		木綿豆腐、むきえび、かたくり粉、小麦粉、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく、クチャップ、トウバンジャン、パセリ、チリパウダー、かたくり粉、鶏がらスープ/【加工品】ぎょうざ(豚肉、キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、大豆たんぱく、ごま油、小麦粉)/こまつな、はくさい、糸かつお

7月17日(木)はフードリサイクルレタス入り焼豚チャーハンを提供します！

7月17日の焼豚チャーハンに、フードリサイクルの堆肥を利用して作ったレタスが使われます。
 フードリサイクルとは、給食の調理過程で発生したくずや残食などの生ごみを堆肥化して、その堆肥を利用して作った作物を給食の食材に活用する取組です。
 環境を大切にできる子どもを育てるため、札幌市の学校給食では平成18年度から『さっぽろ学校給食フードリサイクル』の取組を行っています。