



給食だより

令和8年7月1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ピが『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！

つくってみよう！給食レシピ

～小松菜ケーキ～

【材料（4人分）】

- | | |
|----------------|---------------|
| 小松菜 2株 (80g程度) | 牛乳 大さじ2 |
| 小麦粉 80g | バター (溶かす) 15g |
| ホットケーキミックス 50g | |
| ベーキングパウダー 5g | |
| 卵 2個 | |
| きび砂糖 60g | |



【作り方】

- ①小松菜は細かく切り、ゆでる。
- ②①の水気をきり、牛乳でミキサーにかける。
- ③容器にザル等でふるいにかけて A を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④他の材料も入れて混ぜ、アルミカップに入れてオーブンで焼く。(170℃で25～30分程度)



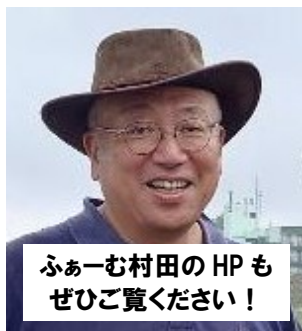
7月は北区産のズッキーニが給食で登場!

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。

1学期最後の給食<7月23日(木)>には、北区新琴似にある「ふぁーむ村田」で収穫されたズッキーニを使って「ズッキーニとミートのパスタ」を提供予定です。

ふぁーむ村田5代目

ひろかず
村田 拓一さん



ふぁーむ村田のHPも
ぜひご覧ください!

ふぁーむ村田では、化学合成農薬を使わない安全な野菜作りを行っています。また、住宅街の畑であることから、近隣に配慮したにおいの少ない堆肥を使用する優しさも大切にしています。

北区の小学校や保育園で栽培体験や食育授業も行っており、子どもたちの学びも支えてくれる、地域に根差した農家さんです。

<村田さんイチオシメニュー> やみつきズッキーニのチーズソテー

【材料】

- | | |
|-------------|----------------|
| ズッキーニ 1本 | オリーブオイル 大さじ1.5 |
| 粉チーズ 大さじ1.5 | 塩・こしょう 適量 |

【作り方】

- ①ズッキーニを1cm幅の輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、①を入れて中火で焼く。
- ③火が通るまで両面を中火で焼き、塩・こしょうをかける。
- ④粉チーズをかけ、再度裏返して軽く焼き色がつくまで中火のまま焼く。
- ⑤火から下ろし、お皿に盛り付けて完成

篠路西中学校7月予定献立

月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> ・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。 				
6(西ラ1-1) カレーライス(鶏肉) 小松菜とベーコンのサラダ	7(西ラ1-2) ㊟㊦コッペパン ㊦ベーコンシチュー 十勝大豆コロッケ あさりのスパゲティサラダ	8(西ラ1-3) ご飯 豆腐のオイスターソース煮 Feちゃんギョウザ おひたし	9(西ラ1-4) 冷やしきつねうどん ㊦かぼちゃチーズフライ 冷凍みかん	10(西ラ6組) ㊦チキンライス ㊦㊧ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス
鶏肉、じゃがいも、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、カレールウ、シナモン、オールのパイス、鶏がらスープ/ベーコン、こまつな、もやし、白ごま	ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ、白ワイン/【加工品】コロッケ(じゃがいも、大豆、たまねぎ、小麦粉等)/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、にんじん、白みそ、白ごま	木綿豆腐、豚肉、ビーマン、長ねぎ、にんじん、だれのこ、しょうが、にんにく、オイスターソース、鶏がらスープ/【加工品】ぎょうざ(豚肉、キャベツ、たまねぎ、菜ネギ、にら、にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、大豆たんぱく、ごま油、小麦粉等)/こまつな、はくさい、糸かつお	油揚げ、干しいたけ、ほうれんそう、長ねぎ、唐辛子/【加工品】フライ(かぼちゃ、チーズ、パン粉、牛乳、マーガリン等)/	胚芽精米、大麦、バター、トマト缶詰、白ワイン、鶏肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、ケチャップ/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵/缶詰(みかん、パイナップル、なし、なつみかん)
13 ご飯 豚汁 白身魚フライ しょうが和え	14 ㊟㊦揚げパン 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ	15 ㊦㊧㊨ラトナー・ガイ 北区産チンゲン菜のスープ パイン缶詰	16 冷やしラーメン ㊟㊦おさつフリッター 果物	17 ㊦㊧ごぼうピラフ 星のコロッケ ミニトマト
豚肉、木綿豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、みそ、唐辛子/【加工品】フライ(ホキ、小麦粉等)/こまつな、もやし、しょうが	コッペパン、グラニュー糖、シナモン/ベーコン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、大麦、白ワイン、鶏がらスープ/生ラーメン、ハム、きゅうり、もやし、ホールコーン、にんじん、白ごま、からし	鶏肉、小麦粉、かたくり粉、たまねぎ、ビーマン、赤ビーマン、こねぎ、ナンフラン、唐辛子、コーンスターチ、鶏がらスープ/ベーコン、北区産チンゲン菜、緑豆はるさめ、ホールコーン、鶏がらスープ	ハム、もやし、きゅうり、にんじん、白ごま、からし/さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、全卵、牛乳、黒ごま/すいか	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ/【加工品】コロッケ(じゃがいも、たまねぎ、鶏肉、豚肉、マッシュポテト、小麦粉)
20 海の日 	21 ㊟㊦背割コッペ ㊦コーンクリームスープ セルフドック 果物	22 和風そぼろごはん 味噌汁 にしんフライ	23 北区産スッキーニとミートのパスタ 青のりポテト ㊟㊦アイスクリーム	24 終業式 
ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、鶏がらスープ/【加工品】ウィナー(豚肉)/ハウスみかん	鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、みそ、ひじき、唐辛子/厚揚げ、こまつな、みそ/【加工品】フライ(にしん、小麦粉、アセロラ果汁等)	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、北区産スッキーニ、小麦粉、カレー粉、トマト缶詰、デミグラスソース、ナツメグ、赤ワイン、鶏がらスープ/じゃがいも、青のり/【加工品】アイス(生乳、卵黄、バニラ香料等)		

7月15日(水)は北区産フードリサイクルチンゲン菜のスープを提供!

7月15日のスープに、フードリサイクルの堆肥を利用して作ったチンゲン菜が使用されます。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。

つくってみよう! 給食レシピ

チンゲン菜のスープ



【材料(4人分)】

ベーコン 30g
 チンゲン菜 2株(200g程度)
 緑豆春雨 30g
 ホールコーン 40g
 しょうゆ 大さじ2/3
 塩・こしょう 少々

酒 小さじ1
 スープ 400cc
 ※給食では、昆布とむろあじでだしをとったものと鶏がらスープを混ぜたものを使用しています。

【作り方】

- ①チンゲン菜は葉と茎に分けて、短冊切りにする。ベーコンはせん切りにし、春雨はゆでてから冷却し、3cm程度に切る。
- ②鍋でベーコンをから炒りし、スープ・ホールコーンを入れて煮る。
- ③チンゲン菜の茎・調味料を入れて煮て、味をととのえる。