

きゅうしよくだより

よていこんだて

7月

令和7年

6月30日

札幌市立白石小学校

・牛乳は毎日つきます

・お子様が食物アレルギーをおもちで、アレルギー食材を自己除去する場合は、当日お子様への確認をお願いします。

・パンには小麦粉・卵・スキムミルクが使われています。

・油は菜種油を使っています。(7月は桐油も使います)

・天候等の影響で、使用食材が変更になる場合があります。

・海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には小さなヒダカニ・タコイカなどが混入している場合があります。

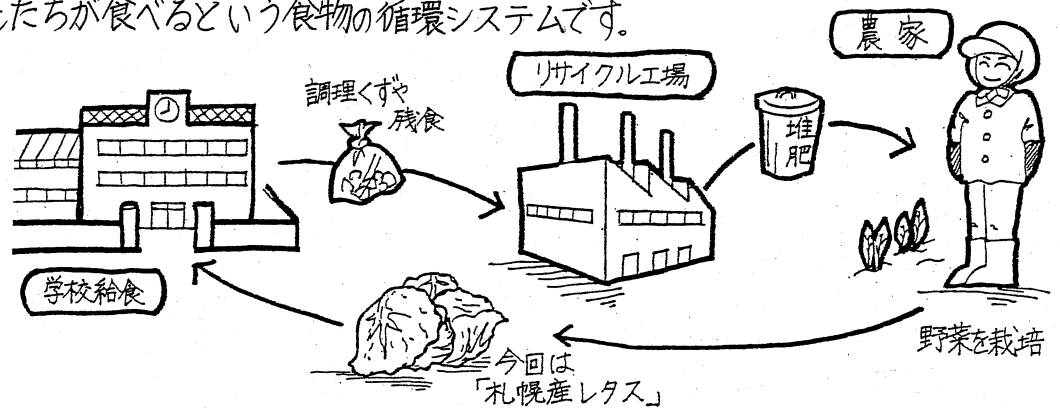
・魚を原料としたアイ等には骨が残っている場合があります。

月	火	水	木	金
7月の予定 8日(火) 4年生 校外学習 16日(水)~17日(木) 6年生 修学旅行 18日(金) 6年生 休業日 25日(金) 終業式	1 レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆 コロッケ フルーツミックス 胚芽精米・大麦・油・豚肉・長ネギ・生薑・にんにく・にんじん・玉ネギ・ホール・コン・干しエダマメ・白豆・白豆・コロカ【白豆・にんじん・乾燥マッシュポテト・バター・上白糖・パン粉・小麦粉・てん粉・米粉・大豆たん白・植物油・脂・見掛け焼成用油】・みかん缶・パイ・缶詰・りんご・黄桃缶・梨缶・上白糖	2 ご飯 けんちん汁 ホッケフライ ごまあえ 米・とり肉・とうふ・こんにやく・にんじん・大根・ごぼう・長ネギ・油・ホック・フライ【ほけ・パン粉・小麦粉・ショートニング・植物油・脂(パム・なたね油)・ぶどう糖・とうもろこし粉・じゃが芋・みかん・さつま芋・てん粉・バター・ミックス(小麦粉・ラーション)】・小松菜・もやし・ゴマ・きびざとう	3 ロールパン チキンクリームシチュー 人参とコンのサラダ 果物 スライスパン とり肉・じゃが芋・玉ネギ・にんじん・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・ハム・きゅうり・ホール・コン・きびざとう・パン・缶詰	4 ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りきょうざ ナムル 米・とうふ・豚肉・生薑・にんにく・油・ゴマ・あぶら・煮・にんじん・玉ネギ・えのき・茸・水・煮・にら・ひじき・入り・きょうざ【キャベツ・豚肉・ひじき・豚・脂・とり肉・長ネギ・てん粉・ゴマ・油・さとう・生薑・いたけ・ホウレンソウ・かき・エキス・小麦粉】・ほうれんそう・もやし・きびざとう・ゴマ
7 ゆであげ カレーソース フレンチポテト スパゲティ・オリブ・油・油・パセリ・豚肉・大豆水煮・玉ネギ・にんじん・セロリ・生薑・にんにく・小麦粉・フレンチポテト【じゃが芋・パム・油】	8 チキンライス 南瓜コロッケ 果物 黄桃缶 胚芽精米・大麦・バター・トマト缶・とり肉・玉ネギ・にんじん・マッシュ・ルーム・煮・グリーンピース・油・南瓜・コロケ【南瓜・パン粉・乾燥マッシュポテト・玉ネギ・植物油・脂・脱脂粉乳・微粉・パン粉・米粉・さとう・小麦粉】・黄桃缶	9 肉炒め丼 みそ汁(キャベツ油揚げ) 果物 すいか 米・豚肉・メンマ・にんじん・油・もやし・小松菜・玉ネギ・りんご・きびざとう・生薑・にんにく・てん粉・ゴマ・油・ゴマ・キャベツ・油あげ・すいか	10 黒角食 豆腐のミートソース 小松菜とコンのサラダ 果物 スライスパン とうふ・豚肉・にんにく・セロリ・にんじん・玉ネギ・グリーンピース・油・小麦粉・トマトピューレ・小松菜・ホール・コン・ゴマ・きびざとう・パン・缶詰	11 ご飯 豚汁 いわしのカリカリフライ あげ入りおひたし 米・豚肉・とうふ・じゃが芋・こんにやく・にんじん・大根・玉ネギ・ごぼう・長ネギ・油・いわしのカリカリフライ【いわし・ゆめめ(ゆめしほ)・白砂糖・生薑・じゃが芋・乾燥マッシュポテト・てん粉(とうもろこし・じゃが芋・米粉)・玄米粉・なたね油・パム・油・油あげ・きびざとう・ほうれんそう・白菜・系かつお
14 ピリカラ 冷やしラーメン きなこポテト 型抜きチーズ ハム・にんじん・きゅうり・ホール・コン・ゴマ・油・ラー・油・ゴマ・きびざとう・玉ネギ・生薑・にんにく・フレンチポテト【じゃが芋・パム・油】・油・きな粉・アロセ・チーズ	15 ひじきごはん みそ汁(油揚げ・小松菜・えのき・茸) メンチカツ 胚芽精米・大麦・とり肉・ひじき・油・あげ・しらたき・にんじん・グリーンピース・油・きびざとう・小松菜・えのき・茸・水・煮・メンチカツ【豚肉・パン粉・玉ネギ・小麦粉・粒状大豆たん白・てん粉・なたね油・ごま・糖・グラニュー糖・貝カラム・ぶどう糖】	16 ご飯 豆腐のカレーソース 揚げポークシェマイ おひたし 米・とうふ・豚肉・玉ネギ・にんじん・生薑・にんにく・グリーンピース・りんご・油・小麦粉・ポーク・シェマイ【玉ネギ・豚肉・牛肉・てん粉・粒状大豆たん白・さとう・小麦粉・加工でん粉(タピオカ)】・小松菜・もやし・系かつお	17 ロールパン ベーコンシチュー コールスローサラダ 果物 スライスパン バラ・ベーコン・じゃが芋・玉ネギ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・キャベツ・ホール・コン・上白糖・パン・缶詰	18 ご飯 みそ汁(ごぼう・人参・大根) 十勝大豆コロッケ 肉みそ 米・大根・にんじん・ごぼう・十勝大豆コロッケ【じゃが芋・大豆・玉ネギ・じゃが芋・乾燥マッシュポテト・パン粉・小麦粉・植物油・脂(大豆油・とうもろこし油)・とうもろこし・てん粉・上白糖】・油・豚肉・大豆水煮・切り干し大根・てんさい糖
21 海の日 	22 小松菜ピラフ チキンナゲット フルーツカクテル 胚芽精米・大麦・バター・バラ・ベーコン・にんじん・玉ネギ・にんにく・ホール・コン・油・小松菜・チキンナゲット【とり肉・粒状植物性たん白・パン粉・てん粉・乾燥おから・さとう・小麦粉・クワック・粉・植物油・脂・なたね油・パム・油・加工でん粉】・みかん缶・パイ・缶詰・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・りんご果汁(100%ジュース)・上白糖	23 ご飯 みそ汁(小松菜・厚揚げ) 野菜コロッケ きんぴら(あん入り) 米・厚揚げ・小松菜・野菜コロッケ【じゃが芋・豚肉・玉ネギ・とうもろこし・にんじん・グリーンピース・脱脂粉乳・植物油・三温糖・小麦粉・生パン粉・ゴマ】・油・豚肉・あぶら・煮・きびざとう・ごぼう・にんじん・ゴマ・油・ゴマ	24 ロールパン ワンタンスープ 青のりポテト 中華サラダ ワンタン皮・豚肉・にんじん・ほうれんそう・もやし・メンマ・長ネギ・生薑・にんにく・油・フレンチポテト【じゃが芋・パム・油】・青のり・ハム・春雨・きゅうり・ホール・コン・きびざとう・ゴマ・油・ゴマ	25 鹿肉の キーマカレー あじのスパゲティサラダ 米・じゃが芋・豚肉・玉ネギ・にんじん・セロリ・生薑・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・油・小麦粉・ホール・トマト缶・あじ・水・煮・きびざとう・スパゲティ・きゅうり・ゴマ・油・ゴマ

フードリサイクルの野菜が登場します

7月1日のレタス入り焼豚チャーハンに使われるレタスは、フードリサイクルの取組で育てられた野菜です。フードリサイクルとは、学校給食を作る過程で発生する調理くずや残食などの生ゴミを堆肥にして、その堆肥を利用して育てた作物を学校給食の食材に用いて子どもたちが食べるという食物の循環システムです。

今年度、7月にはレタスを使い、秋には玉ネギを使う予定です。
どちらも札幌産です。
地産地消にもつながります。



Let's cook

レタス入り焼豚チャーハン



作り方

- 1 米は、酒・しょうゆを加えた水分で炊く。
- 2 豚もも肉は1cmの角切りにし、厚手の鍋にみじん切りにした長ネギ・生姜・にんにくとAの調味料を入れ、肉がかぶるくらいの水を入れて弱火でゆっくり煮る。水分がなくなったら、火を止めて冷ます。
- 3 玉ねぎは角切り、にんじんは小さめの角切り、干し椎茸は水で戻して角切りにする。サラダ油で順番に炒めて、ホールコーンを入れBの調味料で味付けをする。
- 4 3の具に1.5cm角に切ったレタスを加えてさっと炒める。
(ごはんの炊きあがりにあわせる)
- 5 炊きあがったごはんには2と4を混ぜる。

※ 札幌産レタスは7月から9月くらいが旬です。

札幌産レタス

札幌市内でレタス栽培が盛んにおこなわれるようになったのは40年ほど前からといわれています。かつては「太平レタス」のブランド名で市場でも一目置かれた存在でした。現在は、北区太平・篠路・茨戸地区を中心に、市内では約20軒の生産者が主に露地栽培で生産していて、「札幌産レタス」として年間7000トンが出荷されています。レタスは鮮度が命。輸送の利便性が高く、収穫から短時間で消費地に運べるのは札幌産の強みです。給食に登場するレタスも、フードリサイクル肥料を使い北区で作られたものです。

材料 4人分

米	320g (約2合)
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	
豚もも肉	100g
長ネギ	5cm
生姜	少々
にんにく	少々
A	しょうゆ 大さじ1
	酒 小さじ1
	みりん 小さじ1
	水 適量
にんじん	30g (1/6本)
玉ねぎ	70g (中1/3個)
ホールコーン	25g
干し椎茸	2g (1枚)
レタス	100g
サラダ油	少々
B	ごま油 少々
	しょうゆ 小さじ2
	塩 少々
	こしょう 少々