

給食だより 7月号

【家庭数配付】

令和8年 6月 30日
札幌市立拓北小学校

蒸し暑い日が続き、いよいよこれから夏本番がやってきます。
暑さに負けないように、規則正しい生活をして、食事ですっかり栄養をとりましょう。

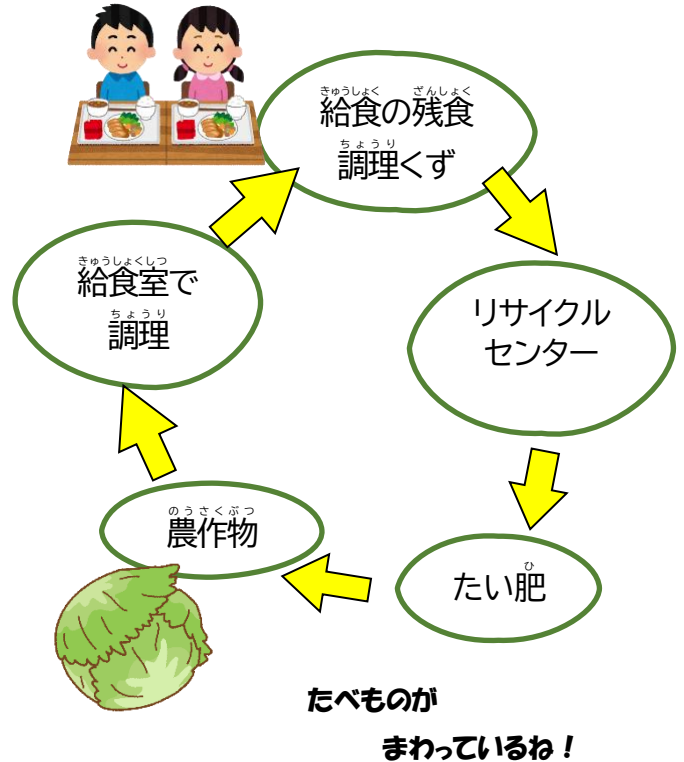
フードリサイクルでとれた札幌産レタスが登場します！

『さっぽろ学校給食フードリサイクル』では、給食調理で出た野菜の切りくずや、教室から出た給食の残食が分別・回収され、生ゴミリサイクルセンターへ運ばれます。

こ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、サラサラとした温かい手触りのたい肥に変身していきます。

そのたい肥を利用して農家で栽培された野菜を、学校給食の食材として使用します。

7月16日(木)にこの堆肥を利用して栽培された札幌産のレタスを『レタス入り焼豚チャーハン』に使用します。



7月の予定こんだて



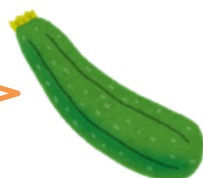
月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳は毎日 200ml つきます。 果物は天候などにより、変更になる場合があります。ご了承ください。 下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。 冷凍あさり、昆布、わかめなど、海産物全般については、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。 		1日 ひやむぎ 冷麦 ごまポテト メロン ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ だし汁 つと きゅうり 長ねぎ 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 むろあじ 昆布/じゃがいも 揚げ油 白すりごま きび砂糖 食塩/メロン	2日 こまつな 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス (汁なし) 米 おおむぎ バター 白ワイン ベーコン(バラ) にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン サラダ油 黒こしょう こまつな 食塩 醤油/凍り豆腐 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風味 カレー粉 食塩 小麦粉 白すりごま 全卵 パン粉 白ごま 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 (ピーセス) 黄桃缶詰 なし缶詰	3日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ ごまあえ(小松菜・もやし) 白飯/豆腐(木綿) 豚肉もも ビーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 醤油 きび砂糖 オイスターソース 食塩 黒こしょう 清酒 みりん風味料 かたくり粉 /いわしのカリカリフライ 揚げ油/こまつな もやし 白すりごま きび砂糖 醤油

月	火	水	木	金
6日 横割パンズ ポテトスープ フィッシュバーガーたら つぶつぶレモンゼリー	7日 ごはん さつま汁 シュウマイフリッター しょうがあげ <small>(小松菜・もやし)</small>	8日 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか	9日 ほうれんそうピラフ チキンナゲット 冷凍みかん	10日 カレーライス もやしのごまサラダ
横割パンズ/ベーコン(バラ) じゃがいも にんじん たまね ぎ パセリ 醤油 食塩 黒こし しょう 白ワイン 鶏がらスープ 鳥がら/釧路産たらフライ 揚 げ油 ケチャップ ウスターソ ース きび砂糖 からし 赤ワイ ン/つぶつぶレモンゼリー	白飯/鶏肉 さつまいも 豆腐 (木綿) 板こんにゃく にんじ ん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 赤みそ 白みそ 清酒 むろあじ 宗田 昆布/ボークシ ユウマイ 小麦粉 ベーキング パウダー 全卵 牛乳 揚げ油/ こまつな もやし しょうが 醤 油 清酒	ソフトラーメン ハム(ロース) にんじん きゅうり ホールコ ーン ごま油 ラー油 白すりご ま 醤油 きび砂糖 赤みそ 清 酒 たまねぎ しょうが にんに く トウバンジャン ウスター ソース 穀物酢 むろあじ 昆布 /じゃがいも 揚げ油 きな粉 (全粒大豆) きび砂糖 食塩/ すいか	米 おおむぎ バター 白ワイン ベーコン(バラ) にんじん た まねぎ にんにく ホールコー ン サラダ油 黒こしょう ほう れんそう 食塩 醤油/鉄腕チキ ンナゲット 揚げ油/冷凍みか ん	白飯 豚肉 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 リンピース サラダ油 小麦粉 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 赤ワイン 食塩 オ ールスパイス ナツメグ 鶏が らスープ/ほうれんそう もや し ホールコーン にんじん 醤油 きび砂糖 穀物酢 赤み そ 清酒 トウバンジャン 白 すりごま
13日 背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック(ウインナー) パイン缶詰	14日 みそかつ丼 みそ汁 <small>(ごぼう・人参・大根)</small> ミニトマト	15日 ミートとズッキーニの Pasta 人参とコーンのサラダ	16日 レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 黄桃缶	17日 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす
背割コッペ/ベーコン(バラ) たまねぎ にんじん じゃがい も パセリ 小麦粉 バター サ ラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/チキ ンウインナー ケチャップ ウ スターソース きび砂糖 から し 赤ワイン/パイン缶詰	白飯 豚肉もも 食塩 黒こし しょう 小麦粉 全卵 パン粉 揚 げ油 赤みそ 醤油 きび砂 糖 清酒 みりん風調味料 ごま油 白すりごま/だいこん にんじん ごぼう 白みそ 赤み そ むろあじ 昆布/ ミニトマ ト	ソフトパスタ 豚ひき肉 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 揚げ油 小麦粉 サラダ油 カレー粉 ケチャッ プ トマト缶詰 トマトビュー レ デミグラスソース ウスタ ーソース 中濃ソース 醤油 食 塩 黒こしょう ナツメグ 赤ワ イン 鶏がらスープ/ハム(ロー ス) にんじん きゅうり ホー ルコーン 醤油 穀物酢 きび砂 糖 サラダ油	米 おおむぎ 豚肉もも 長ねぎ しょうが にんにく 清酒 みり ん風味 にんじん たまねぎ ホ ールコーン 干しいたけ サラ ダ油 レタス ごま油 醤油 食 塩 黒こしょう/白花豆コロッ ケ 揚げ油/黄桃缶詰	白飯/ベーコン(バラ) こまつ な 緑豆はるさめ ホールコー ン 醤油 食塩 黒こしょう 清 酒 鶏がらスープ 昆布 むろ あじ/ひじき春巻 なたね油 揚げ油/なす 揚げ油 豚ひき 肉 にんじん 長ねぎ 干しい たけ しょうが にんにく サ ラダ油 赤みそ きび砂糖 清 酒 みりん風調味料 醤油 か たくり粉 トウバンジャン
20日 海の日 	21日 スタミナ丼 みそ汁 <small>(大根・油揚げ)</small> 冷凍みかん	22日 冷麦 フレンチポテト パイン缶詰	23日 ひじきごはん みそ汁 <small>(高野豆腐・小松菜)</small> メンチカツ	24日 終業式 ごはん 豆腐のカレーソース あげぎょうざ たたききゅうり
	白飯 豚肉 メンマ にんじん サラダ油 もやし たら 醤油 みりん風調味料 たまねぎ り んご ウスターソース きび砂 糖 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/だいこん 油揚げ 白み そ 赤みそ むろあじ 昆布/冷 凍みかん	ソフト冷麦 油揚げ 干しいた け だし汁 つと きゅうり 長 ねぎ 醤油 きび砂糖 清酒 本 みりん 穀物酢 むろあじ 昆布 /じゃがいも 揚げ油 食塩 黒 こしょう/パイン缶詰	米 おおむぎ 食塩 鶏肉 ひじ き 油揚げ しらたき にんじん グリンピース サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味 料/凍り豆腐 こまつな 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/メンチ カツ 揚げ油	白飯/豆腐(木綿) 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース りん ご 小麦粉 サラダ油 カレー 粉 醤油 ケチャップ 中濃ソ ース 赤ワイン 食塩 鶏がら スープ/ぎょうざ 揚げ油/き ゅうり 食塩 醤油 きび砂糖 ごま油 白ごま

せうしよく ちさんちしょう
給食で地産地消!

さっぼろきたくさんやさい どうじょう
札幌北区産野菜が登場

15日の
 ミートとズッキーニ
 のPastaで登場!



今年度も地元札幌北区で採れた野菜をJAさ
 ぼろを通して購入し、使用します。
 今月はズッキーニが登場します。
 地元でとれた新鮮な野菜の味を味わって食
 べたいと思います。