



7月

# 給食だより

令和8年(2026年)6月30日発行

札幌市立屯田北小学校

札幌市立篠路西小学校

## 北区で作られている野菜を知ろう!

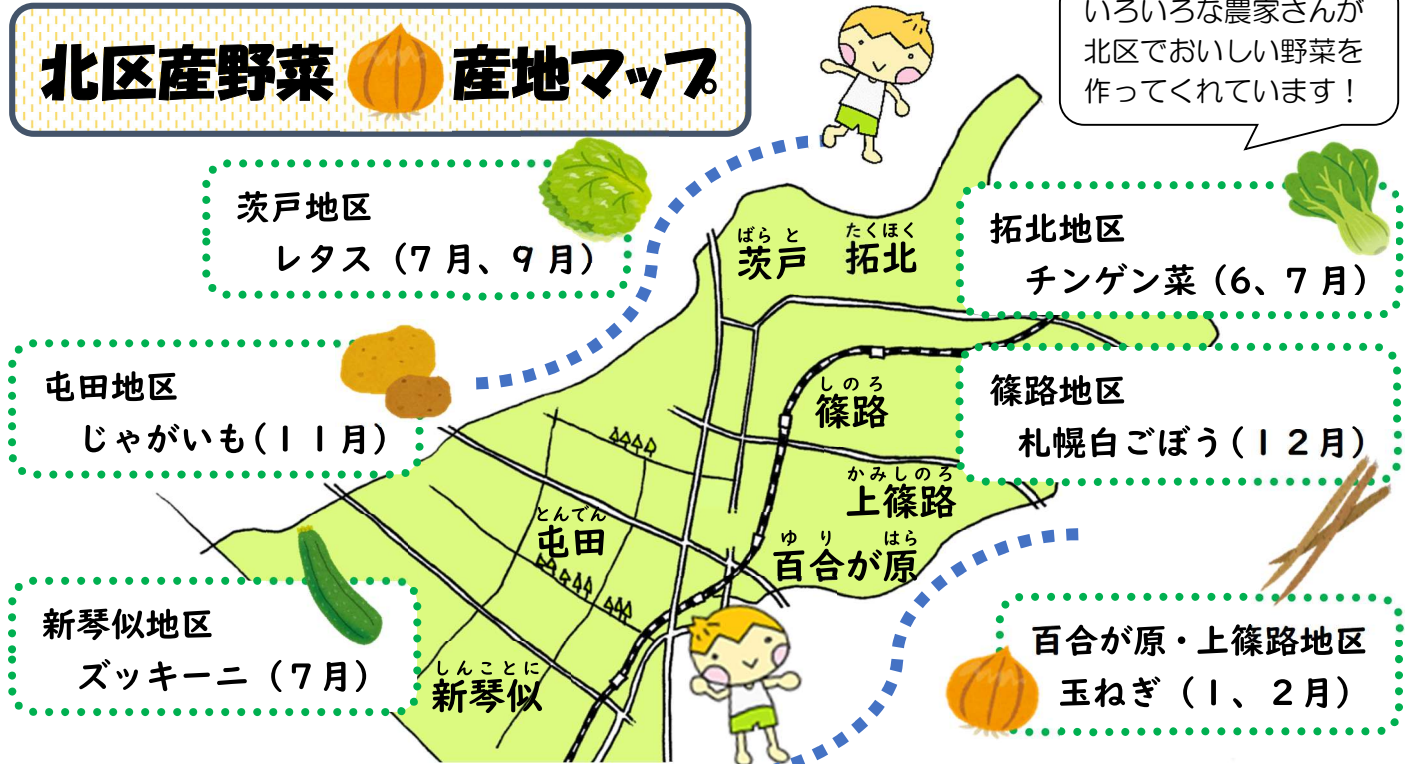
「地産地消」とは、自分たちが住んでいる地域で生産されたものをその地域で消費するという意味があります。札幌市の学校給食では、米や小麦をはじめ、牛乳や野菜、肉や魚などさまざまな北海道産・札幌産の食材を使用しています。

そして、札幌産として使用する野菜の中には、北区で作られているものがたくさんあります。

今年度、北区北部の小・中学校では、「札幌産野菜を食べよう!」という取組の中で、札幌産の野菜の中には、私たちが住んでいるところにより近い北区産の野菜があることを紹介し、子どもたちに食の大切さを伝え、食べる意欲をもってもらいたいと考えています。

いろいろな農家さんが  
北区でおいしい野菜を  
作ってくれています!

### 北区産野菜 産地マップ



6月の給食で好評! ヒリ辛スープが食欲をそそる!

### スンドゥブチゲ

#### 材料 (4人前)

- |          |                   |
|----------|-------------------|
| 豆腐…320g  | あさり水煮…25g         |
| 豚肉…60g   | 酒…少々              |
| 酒…少々     | えのきたけ…20g         |
| しょうが…少々  | にら…40g            |
| にんにく…少々  | ごま油…少々            |
| 豆板醤…少々   | スープ…480mL         |
| サラダ油…少々  | 赤みそ…大さじ 1/2       |
| にんじん…40g | A しょうゆ…小さじ 2と 2/3 |
| たまねぎ…40g | 塩…少々              |
|          | 酒…小さじ 1           |

#### 作り方

- ①豆腐は厚さ1cmの色紙切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。
- ②にんじん・たまねぎはせん切り、にらは食べやすい大きさに切り、えのきたけはほぐしておく。しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ③サラダ油を熱し、しょうが・にんにく・豆板醤を炒め、豚肉・にんじん・たまねぎを入れ、よく炒める。
- ④③にスープを入れ弱火で煮て、Aの調味料・酒をふったあさり水煮、えのきたけ・豆腐を入れる。
- ⑤にら・ごま油を入れ、仕上げる。



給食をおうちで  
作って味わって  
みましょう!

※給食では鶏がらなどのスープを使用しています。

# 7月よていこんだて



**お知らせ** 7月2日(木)の給食で使用予定の「プラム」ですが、台風の影響で入荷できない恐れがあるため、「ハウスみかん」に変更しております。

月	火	水	木	金
<p><b>10</b> 親子くだもの産地見学 収穫体験会のお知らせ </p> <p>札幌市の学校給食で使用しているプルーンの産地、仁木町を訪ねて、生産者と交流しながらプルーンの収穫を行い、さらにミニトマトの選果場を見学する親子体験会です。  <b>○実施日:令和8年8月8日(土)</b>  <b>○対象:市内在中4~6年生の児童と保護者</b>                  ※詳細は、札幌市学校給食会のホームページをご確認ください。</p>		<p><b>1</b></p> <p>タコライス わかめスープ 沖縄パインゼリー</p> <p>ごはん/豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・コーン・レタス/わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・ごま/沖縄パインゼリー</p>	<p><b>2</b></p> <p>黒コッペパン あざりのチャウダー コールスローサラダ <b>ハウスみかん</b></p> <p>黒コッペパン/あざり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/キャベツ・人参・コーン/みかん</p>	<p><b>3</b></p> <p>ごはん 豆腐オイスターソース煮 いわしカリカリフライ ごま和え(小松菜・もやし)</p> <p>ごはん/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/いわしのカリカリフライ/小松菜・もやし・ごま</p>
<p><b>6</b></p> <p>ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか </p>	<p><b>7</b></p> <p><b>フードリサイクルレタス</b> 入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 黄桃缶 </p>	<p><b>8</b></p> <p>ごはん さつまい シュウマイフリッター しょうが和え(小松菜・もやし)</p>	<p><b>9</b></p> <p>背割りコッペ キャロットポタージュ セルフドック  パイン缶</p>	<p><b>10</b></p> <p>カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ</p>
<p>ソフトラーメン・ハム・人参・きゅうり・コーン・ごま・玉ねぎ・しょうが・にんにく/じゃがいも・きな粉/すいか </p>	<p>胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・フードリサイクルレタス/白花豆コロッケ/黄桃缶</p>	<p>ごはん・鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ポークシュウマイ・卵・乳/小松菜・もやし・しょうが</p>	<p>コッペパン/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/チキンウインナー/パイ缶</p>	<p>ごはん・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく/グリーンピース/ベーコン・小松菜・もやし・ごま</p>
<p><b>13</b></p> <p><b>北区産スッキーニ入り</b> ゆであげスパゲティ ミートソース にんじんとコーンのサラダ </p>	<p><b>14</b></p> <p>ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス</p>	<p><b>15</b></p> <p>ごはん  小松菜スープ ひじき春巻き マーボーなす</p>	<p><b>16</b></p> <p>コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 冷凍みかん</p>	<p><b>17</b></p> <p>味噌かつ丼  (ごはん・とんかつ・味噌だれ) 味噌汁(ごぼう・人参・大根) ミニトマト</p>
<p>スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・マッシュルーム・セロリー・にんにく・北区産ズッキーニ/ハム・人参・きゅうり・コーン</p>	<p>胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草/チキンナゲット/みかん缶・パイ缶・黄桃缶・なし缶</p>	<p>ごはん/ベーコン・小松菜・春雨・コーン/ひじき春巻き/なす・豚肉・人参・長ねぎ・干しいたけ・しょうが・にんにく</p>	<p>コッペパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ほうれん草・もやし・人参・ごま/冷凍みかん</p>	<p>ごはん/大根・人参・ごぼう/豚肉・卵・ごま/ミニトマト</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>海の日</b> </p>	<p><b>21</b></p> <p>ひじきごはん 味噌汁(高野豆腐・小松菜) メンチカツ</p> <p>胚芽精米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・人参・グリーンピース/高野豆腐・小松菜/メンチカツ</p>	<p><b>22</b></p> <p>ごはん  豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ たたききゅうり</p> <p>ごはん/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく/グリーンピース・りんご/ぎょうざ/きゅうり・ごま</p>	<p><b>23</b></p> <p>横割りバンズ ポテトスープ フィッシュバーガー鱈 つぶつぶレモンゼリー</p> <p>横割りバンズ/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ/釧路産たらフライ/つぶつぶレモンゼリー</p>	<p><b>24 終業式</b></p> <p>スタミナ丼 味噌汁(大根・油揚げ) 冷凍みかん</p> <p>ごはん/豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ごま/大根・油揚げ/冷凍みかん</p>

\*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。

\*わかめ、しらす、あざり等の海産物には、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が、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。また、アレルギー対応について変更がありましたら、必ず学校までご連絡をお願いします。

