

# ランチタイム



7月号  
令和8年7月3日

北海道にも暑い夏がやってきました。太陽の日差しをたっぷり浴びて育った、旬の野菜が給食にも登場する季節になりました。札幌市の学校給食では、地産地消の取組として、積極的に北海道産・札幌産の食材を使用しています。今月は札幌産の中でも、北区で作られた野菜をメインにした献立が2回登場する予定です！

## 7月のイチオシメニュー①

### 札幌市北区産レタス 入り焼き豚チャーハン

7月と9月に使用するレタスは、札幌市北区産のものを使います。北区(主に茨戸地区)で作られたため、収穫から給食室に届けられる時間が短く、とても新鮮なものを食べることができます！

またこのレタスは、たい肥に「フードリサイクルたい肥」を使っています。「フードリサイクル」とは、給食調理中に出た生ごみや残食などをたい肥化し、そのたい肥を利用して作物を栽培し、その作物を給食で味わう、食べ物の循環のことをいいます。

環境にも優しく、味も抜群のレタスは、16日(木)にレタス入り焼き豚チャーハンとして登場します。



さっぽろ学校給食フードリサイクルリフレットより一部抜粋

## 7月のイチオシメニュー②

### ミートとズッキーニの Pasta

代表的な夏野菜の一つ「ズッキーニ」も、北区(主に新琴似地区)で作られています。給食では、「ふあーむ村田の村田さん」が育てたものを使用します。村田さんは、札幌市内で初めてズッキーニを栽培した農園です。

ズッキーニは、油との相性が抜群なため、給食では一度さっと揚げています。

身近な地域でとれた新鮮なズッキーニは、22日(水)にミートとズッキーニの Pastaとして味わいます！

子どもたちにぜひ札幌市北区産野菜を食べてもらいたいという村田さんの思いと、配送などを行っていただくJAの協力で実施しております。



ふあーむ村田 村田さん



学校給食では、今後も積極的に北海道産・札幌産の野菜を使用していきます！

# 7月予定献立

月	火	水	木	金
6日 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	7日 みそかつ丼 ごぼうのみそ汁 ミニトマト	8日 冷麦(きゅうり入り) フレンチポテト パイン缶	9日 ひじきごはん 高野豆腐のみそ汁 メンチカツ	10日 ご飯 さつまい シュウマイフリッター 小松菜のしょうが和え
◆バラベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・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・みそ・豆板醤・白すりごま	◆豚肉・小麦粉・鶏卵・パン粉・油・みそ・醤油・きび砂糖・ごま油・白すりごま ◆だいこん・にんじん・ごぼう・みそ・削り節・昆布	◆油揚げ・干しいたけ・醤油・きび砂糖・つと・きゅうり・長ねぎ・きび砂糖・穀物酢・削り節・昆布 ◆じゃがいも・油	◆はちの精米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・にんじん・グリーンピース・油・醤油・きび砂糖 ◆凍り豆腐・ごまつな・みそ・削り節・昆布 ◆加工品・油	◆鶏肉・さつまいも・豆腐・板こんにやく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油・みそ・削り節・昆布 ◆加工品・小麦粉・ベーキングパウダー・鶏卵・牛乳・油 ◆ごまつな・もやし・しょうが・醤油
13日 背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック パイン缶	14日 ご飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	15日 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト 冷凍みかん	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 カレーライス 小松菜とベーコンの サラダ
◆バラベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ ◆加工品・油・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖	◆バラベーコン・ごまつな・緑豆春雨・ホールコーン・醤油・鶏がらスープ・削り節・昆布 ◆加工品・油 ◆なす・油・豚肉・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・しょうが・にんにく・みそ・きび砂糖・醤油・かたくり粉・豆板醤	◆ロースハム・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・みそ・たまねぎ・しょうが・にんにく・豆板醤・ウスターソース・穀物酢・削り節・昆布 ◆じゃがいも・油・きな粉・きび砂糖	◆はちの精米・大麦・醤油・油・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・油	◆豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・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・鶏がらスープ ◆バラベーコン・ごまつな・もやし・醤油・穀物酢・油・きび砂糖・白ごま
20日 海の日 	21日 ご飯 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ たたききゅうり	22日 ミートとズッキーニの パスタ にんじんとコーンの サラダ	23日 ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	24日 スタミナ丼 大根のみそ汁 すいか
	◆豆腐・豚肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・グリーンピース・りんご・油・小麦粉・カレー粉・醤油・ケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ ◆加工品・油 ◆きゅうり・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま	◆豚肉・たまねぎ・にんじん・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油・ズッキーニ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・鶏がらスープ ◆ロースハム・にんじん・きゅうり・ホールコーン・醤油・穀物酢・油	◆はちの精米・大麦・バター・バラベーコン・にんじん・たまねぎ・にんにく・ホールコーン・油・ほうれんそう・醤油 ◆加工品・油 ◆みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶	◆豚肉・メンマ・にんじん・油・もやし・にら・醤油・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・豆板醤・かたくり粉・ごま油・白ごま ◆だいこん・油揚げ・みそ・削り節・昆布

※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。◆は、献立の区切りです。調味料や加工食品については、一部を除き記入していません。牛乳(200ml)は、毎日付きます。野菜や果物は気候や価格によって変更することがあります。

※あさり・昆布・わかめ等の海産物については、小さなかに・えび・貝殻が混入している場合があります。アレルギーが不安な方は、学校へ御連絡ください。

## ご家庭でも給食の味を! 給食レシピ♪ みそだれ

【材料】(4人分)

みそ …大さじ2  
砂糖 …大さじ4  
しょう油 …少々  
酒 …小さじ2  
みりん …小さじ1/2  
ごま油 …小さじ1/3  
白いりごま…小さじ1  
水 …大さじ1

【作り方】

- ① 鍋にみそ・砂糖・しょう油・みりん・水をいれて弱火にかけ、煮とく。
- ② とうろみがついたら、ごま油と白いりごまを入れ、よく混ぜる。

※加熱前にしっかり調味料を混ぜて、火にかける時間は短くすると、美味しく仕上がります!

名古屋で有名な味噌カツのソースを給食用にアレンジしました!  
7日(火)のみそかつ丼のタレです。