

給食だより

令和4年5月27日

札幌市立南の沢小学校
札幌市立藻岩北小学校



6月は食育推進月間です。給食の時間は限られているので、おはしの持ち方をはじめ食事マナーを練習するためには時間が不足しがちです。運動会が終わり落ち着いてきた頃に、ぜひご家庭で食事マナーや望ましい食事バランスについてお子さんと確認してみてください。

持続可能な社会を目指そう

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容量を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。



食品ロス削減

自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。



Q. どうして食品ロスが問題なの？

減らそう！
食品ロス



A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



家族で食事をする時間を増やすために、共食の日を決めましょう。

ただおはしを正しくもっていますか？

子どもたちは、正しいはしの使い方をしていて、おとなが身近にいたり、自然にそのはしの使い方を学んでいきます。家族で食事をする時に、はしの持ち方や使い方を確認し合ってみてはいかがでしょうか。





がつ こん だて
6月の献立

《記号表記》

- ★…卵
- ◆…乳製品
- ◇えび
- *バラ科の果物

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
		五目うどん ごまみそポテト *黄桃缶	たきこみいなり みそ汁 いわしのカリカリフライ みかんゼリー	◇シーフードパスタ バジルポテト れいとう みかん
		ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎたけ/じゃがいも ごま/黄桃/	胚芽米 麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき ごま のり/豆腐 小松菜 えの きだけ/いわし とうもろ こし じゃがいも しょう が でん粉 米粉 パン粉 /みかん果汁/	スパゲティ パセリ ベー コン えび いか あさり 玉 ねぎ 人参 セロリ にんに く トマト缶詰/じゃがいも にんにく バジル/みかん
6日	7日	8日	9日	10日
★◆コッペパン ◆チキンクリーム煮 ホッケフライ コロコロサラダ	ごはん *ピリからすき焼き いわしのスパイス揚げ パン缶詰	しょうゆラーメン シナモンポテト *さくらんぼ	たけのごはん みそ汁 ★ぶりの南部揚げ	ごはん スンドゥブチゲ 野菜春巻 切干大根のナムル
コッペパン/鶏肉 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 小麦粉 <u>バター</u> <u>牛乳</u> 豆乳 <u>スキムミルク</u> <u>チーズ</u> / ホッケ パン粉 小麦粉 でん 粉 ライ麦粉 とうもろこし/ハ ム 凍り豆腐 人参 きゅうり コーン ごま/	精白米/豚肉 焼き豆腐 白 滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ ごま しょうが にんにく <u>りんご</u> /いわし しょうが にんにく でん粉 小麦粉/パン/	ソフトラーメン 豚肉 人 参 メンマ しょうが に んにく つと もやし 玉 ねぎ 長ねぎ ほうれん草 くさわかめ/さつまいも/ <u>さくらんぼ</u> /	胚芽米 麦 人参 細竹 油揚げ しいたけ/じゃが いも わかめ 長ねぎ/ぶ り 小麦粉 <u>卵</u> ごま/ /	精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく あさり 人参 玉 ねぎ えのきたけ なら/キャ ベツ ひじき 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 小麦粉 でん 粉/切干大根 ほうれん草 人 参 ごま/
13日	14日	15日	16日	17日
★◆ロールパン ◆キャロットポタージュ ★◆白身魚のハーブフライ ◆牛乳プリン	ごはん 豆腐のトトロ煮 ひじき入りぎょうざ きゅうりのからし漬け	肉うどん ★◆ポテトフリッター ジューシーオレンジ	深川めし みそ汁 ★チキンカツ	ハヤシライス 小松菜とコーンのサラダ
ロールパン/ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小 麦粉 <u>バター</u> <u>スキムミルク</u> <u>チーズ</u> <u>牛乳</u> 豆乳/鱈 にん にく パセリ バジル 小麦粉 <u>卵</u> パン粉 <u>チーズ</u> / <u>牛乳</u> /	精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが に んにく でん粉/豚肉 長ねぎ ベツ ひじき 鶏肉 長ねぎ でん粉 しょうが しいたけ ほたてエキス かきエキス 小麦粉/きゅうり ごま/	ソフトめん 豚肉 油揚げ 人参 長ねぎ ほうれん草 しいたけ たもぎたけ/ じゃがいも 小麦粉 <u>卵</u> <u>牛乳</u> /ジューシーオレンジ /	胚芽米 麦 あさり しょ うが 人参 ごぼう 葉大 根/厚揚げ 小松菜/鶏肉 小麦粉 <u>卵</u> <u>パン</u> 粉/ /	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも セロリ しょう が にんにく マッシュルー ム 小麦粉 トマト缶詰/小松 菜 コーン ごま/
20日	21日	22日	23日	24日
★◆黒コッペパン ◆あさりのチャウダー もやしのごまサラダ メロン	*試行根菜のスープカレー コールスローサラダ 白花豆ムース	山菜うどん ◆バターポテト 冷凍みかん	ビビンバ ◆カレーコロケ ◆*ヨーグルト和え	ごはん みそけんちん汁 さんまかばやき のりの佃煮
黒コッペパン/あさり ベー コン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 <u>バター</u> <u>牛乳</u> 豆乳 <u>スキムミルク</u> <u>チーズ</u> / 小松菜 もやし コーン 人参 ごま/メロン/	精白米 豚肉 にんにく じゃがいも ごぼう 人参 大根 玉ねぎ セロリ <u>豆 んご</u> しょうが にんにく トマト缶詰/キャベツ 人参 コーン/豆乳 白花豆 ゼラ チン 大豆粉 いちごジャム /	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと たけのごま ふき わ らび たもぎたけ なめこ しいたけ ほうれん草 長 ねぎ/じゃがいも <u>バター</u> <u>牛乳</u> <u>スキムミルク</u> /みか ん/	胚芽米 麦 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん 草 もやし ごま/じゃが いも 豚肉 玉ねぎ <u>牛乳</u> 小麦粉 <u>パン</u> 粉/みかん缶 詰 <u>黄桃</u> 缶詰 <u>パン</u> 缶詰 <u>製</u> 缶詰 <u>ヨーグルト</u> /	精白米/鶏肉 豆腐 こんにゃ く 人参 大根 ごぼう 長 ねぎ/さんま でん粉 小麦粉 ごま しょうが/のり ひじき /
27日	28日	29日	30日	1日
★◆横割パンズ イタリアンスープ ★◆ハンバーグ ◆スライスチーズ 和風サラダ ケチャップソース	ごはん 肉じゃが ★ちくわの磯辺揚げ からし和え	カレーソースパスタ 厚揚げサラダ 	◆チキンウインナーライス ◆コーンフライ *フルーツ白玉	アスパラ入りかき揚げ丼 みそ汁 冷凍みかん 
横割パンズ/ベーコン じゃが いも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ/牛肉 玉ねぎ 豚肉 <u>パン</u> 粉 <u>卵</u> <u>牛乳</u> / <u>チー ズ</u> /大根 きゅうり 人参 し らす干し ごま/	精白米/豚肉 大豆 じゃが いも 玉ねぎ 人参 白滝 切干大根 しいたけ さやい んげん しょうが/ちくわ 小 麦粉 <u>卵</u> 青のり/ハム ほ うれん草 もやし/	スパゲティ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく パセ リ 小麦粉/厚揚げ しょ うが でん粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま/	胚芽米 麦 <u>バター</u> トマ ト缶詰 ウインナー 玉ね ぎ 人参 マッシュルーム /とうもろこし <u>牛乳</u> 小 麦粉 <u>パン</u> 粉/みかん缶詰 <u>黄桃</u> 缶詰 <u>パン</u> 缶詰 <u>製</u> 缶詰 白玉もち/	精白米 えび あさり さく らえび素干し 玉ねぎ 人参 アスパラガス ひじき 切干 大根 小麦粉 卵 でん粉/油 揚げ 小松菜 えのきたけ/み かん/

*果物は天候等によってお知らせなく変更になる場合があります。
*調味料、だし等記載していないものもあります。

*牛乳は毎日つきます
*小魚などの海産物には小さなえび・かにが混入していることがあります。