

給食だより

6月

令和6年(2024)5月31日
札幌市立向陵中学校

日差しが心地よく、木々の緑がまぶしい季節となりました。毎日の食事ですっかりと健康管理をして、元気に過ごしましょう！



6月は食育月間です！



食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通して食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。

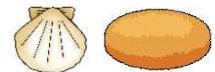
「食育ピクトグラム」

食育に関する12の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するために農林水産省が作成した絵文字



【6月の献立】

○ホタテフライ 19日：北海道漁業協同組合連合会からの無償提供です。



○冷たい麺 始めます！

20日から、今年も夏期限定の冷たい麺が登場します。初回は「冷やしきつねうどん」です。

その他、冷やしラーメン、冷麦などが9月中旬頃まで登場します。

○季節の果物が続々登場

17日：さくらんぼ



20日：メロン



※アレルギーがある人は注意しましょう。



食生活についてのアンケート

6月に例年実施している札幌市の全小中学校(小5・中2)の児童生徒を対象にした、食生活アンケートをクロムブックを使用して実施します。継続して調査を行い、食に関する授業等でも活用します。

＝今月の給食から＝

ラーメンサラダ(4日) 90kcal

○材料(4人分)

生ラーメン	70g(約1/2玉)
ハム	20g(1枚)
きゅうり	60g(1/2本)
もやし	60g(1/3袋)
ホールコーン	20g(大さじ1)
にんじん	20g(1/6本)
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ2
A 砂糖	小さじ1
ごま油	少々
からし	少々
白ごま	大さじ1

北海道発祥の冷製サラダです。給食では野菜をたっぷり入れて、さっぱりとしたドレッシングで仕上げます。

○作り方

- 中華めんは食べやすい長さに切り、ほどよい固さにゆでて冷やす。
- もやしとせん切りにしたにんじんをゆでて冷やす。
- ハム・きゅうりはせん切りにする。
- Aの調味料でドレッシングを作る。
- 上記の材料とホールコーン、白いりごまとドレッシングでよく混ぜる。

※ めんがのびやすいので、食べる時間を見計らって、①や④の手順をおこないましょう。給食では冷凍めんを使用しています。

※ 給食では衛生面を配慮して食材をゆでています。



6月の予定献立



月	火	水	木	金
3 846kcal 豚ミックス丼 味噌汁(切干大根、油揚げ) ミニトマト 	4 710 kcal 揚げパン(ソフトフランス) 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ	5 714 kcal ごはん スンドゥブチゲ 揚げポークシュウマイ★ 切干大根のナムル	6 769kcal 五目うどん(小松菜) チーズポテト焼き りんご缶詰	7 717 kcal いりご菜めし レバー入りメンチカツ★ からし和え(ほうれん草、もやし、ハム)
ごはん、豚肉、しょうが、片栗粉、小麦粉、油、厚揚げ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、油、白ごま/切干大根、油揚げ/ミニトマト	ソフトフランス、油/ベーコン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、大麦/ラーメン、ハム、きゅうり、もやし、ホールコーン、にんじん、ごま油、白ごま	ごはん/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、あさり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら/たまねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、小麦粉、油/切干大根、ほうれん草、にんじん、ハム、白ごま、ごま油	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、小松菜、ごぼう、長ねぎ、干椎茸、たもぎたけ/じゃがいも、バター、牛乳、チーズ/りんご	胚芽精米、大麦、しらす干し、にんじん、白ごま、小松菜/牛肉、たまねぎ、豚レバー、豚脂、牛脂、豚肉、でん粉、パン粉、小麦粉、油/ほうれん草、もやし、ハム
10 785 kcal ソースカツ丼 味噌汁(あさり、ごぼう、小松菜) きゅうりのからし漬け	11  札教研	12 693 kcal ごはん けんちん汁醤油味 ほっけカレー揚げ おかかふりかけ	13 775 kcal 試行*) パスタカレー ソース(レバーチップ) 厚揚げサラダ	14 704 kcal 小松菜ピラフ 十勝大豆コロッケ★ 国産温州みかんゼリー 
ごはん、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、油、キャベツ/あさり、ごぼう、小松菜、長ねぎ/きゅうり、白ごま		ごはん/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油/ほっけ、小麦粉、片栗粉、油/しらす干し、糸かつお、切りのり、白ごま	ソフトパスタ、豚ひき肉、豚レバーチップ、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、油、パセリ、小麦粉、カレーウ/厚揚げ、しょうが、片栗粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、たまねぎ、にんにく、ホールコーン、油、小松菜/じゃがいも、大豆、たまねぎ、パン粉、小麦粉、油、/みかん果汁、ゲル化剤
17 799 kcal とり天丼 豚汁 さくらんぼ 	18 846 kcal 横割ハンズ あさりのチャウダー ハンバーグ★ケチャップソース スライスチーズ もやしのごまサラダ	19 866 kcal ごはん マーボー豆腐 ほたてフライ★ おひたし(ほうれん草、もやし)	20 709 kcal 冷やしきつねうどん ごまポテト メロン 	21 727 kcal 五目ごはん 味噌汁(小松菜、厚揚げ) ししゃも天ぷら
ごはん、鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、卵、片栗粉、油/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油/さくらんぼ	横割ハンズ/あさり、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、スキムミルク、チーズ/牛肉、豚肉、たまねぎ、パン粉、卵、牛乳/スライスチーズ/小松菜、もやし、にんじん、白すりごま	ごはん/豆腐、豚ひき肉、しょうが、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、干椎茸、ごま油、片栗粉/ほたて、パン粉、小麦粉、大豆粉、コーンスターチ、油/ほうれん草、もやし、糸かつお	ソフトめん、油揚げ、干椎茸、ほうれん草、長ねぎ/じゃがいも、油、白すりごま/メロン	胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干椎茸、グリーンピース、油/小松菜、厚揚げ/カラフトししゃも、小麦粉、卵、油
24 771 kcal カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ	25 726 kcal 黒コッペパン クリームシチューカレー風味 ほうれん草とコーンのサラダ 冷凍みかん 	26 776 kcal ごはん 肉じゃが ぶりの味噌照り焼き ミニトマト	27 642kcal 冷やしラーメン 青のりポテト パイン缶詰 	28 762kcal シーフードピラフ 野菜コロッケ★ フルーツミックス(汁あり)
ごはん、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、カレーウ/ベーコン、小松菜、もやし、油、白ごま	黒コッペパン/豚肉、セロリ、油、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、カレーウ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ハム、ほうれん草、ホールコーン、白ごま、油/冷凍みかん	ごはん/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、切干大根、さやいんげん、たもぎたけ、干椎茸、しょうが、油/ぶり、しょうが、白ごま/ミニトマト	ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま/じゃがいも、油、青のり/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、むきえび、あさり、いか、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、油/じゃがいも、豚肉、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース、スキムミルク、小麦粉、パン粉、白ごま、油/缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、梨、夏みかん)

*牛乳は毎日 200mL つきます。

*★は加工食品です。

*献立は仕入れの状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

*使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去する場合には、登校前にひとこと、ご家庭でも声かけをお願いします。

*「試行」とは、本献立になるための検討献立です。

