

給食だより



6月

家庭数配付

令和6年5月31日
札幌市立もみじの森小学校
札幌市立共栄小学校

6月は食育月間です



食を通したコミュニケーションを大切にしましょう

食卓を共に囲みながら食事のマナーや望ましい食習慣を身に付けましょう。



バランスのとれた食事をしましょう

生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また伝統的な日本の食文化や栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

食事から健康的な食生活を実践しましょう

朝ごはんをしっかりとり、早寝・早起きをする事で、生活リズムを向上させましょう。



食べ物を大切に、感謝して食べましょう

自然の恩恵や食に関わる人々への感謝の気持ちを大切にしましょう。



食についての知識や関心を高めましょう

正しい知識や情報に基づき食べ物の品質や安全性などについて判断しましょう。



6月4日~10日は歯と口の健康週間です



6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯を予防する方法の一つに「よくかんで食べること」があります。よくかむことは、その他にもよい効果があります。ご家庭での食事の際にも意識してみましょう。



かむこと4つの効果



消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

下記の食品に多く含まれる「カルシウム」には、歯を丈夫にする働きがあります。

豆腐 厚揚げ 高野豆腐 小魚類



牛乳 ヨーグルト チーズ 海そう 小松菜



今月の給食より26日「タコライス」

タコライスはメキシコ料理の「タコス」の具材をご飯の上にのせた沖縄料理です。「タコ」とはメキシコの言葉で「包む」という意味です。給食では、ご飯と具材の上に茹でたレタスをのせて食べます。





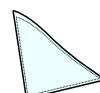
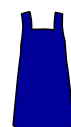
6月の予定献立



月	火	水	木	金
行事予定 (共栄小) 17・18日 5年滝野宿泊学習 19日 回復休業日		無償提供の ほたての使用について 地域の産業を支え、地産地消の推進を図ることを目的として無償提供のほたてを使用します。25日のほたてフライに使用します。		6月4日～10日まで酪農学園大学より給食実習生2名が来ます。 10日は実習生が考えた献立を実施します。 
3日 振替休日	4日 横割パン あさりのチャウダー レバー入りハンバーグ +ケチャップソース りんご	5日 カレーライス ほうれん草とコーンの サラダ	6日 たぬきうどん チーズポテト 冷凍みかん	7日 鶏ごぼうごはん 味噌汁 北海道産ぶりかつ +中濃ソース
	あさり・芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/牛肉・玉ねぎ・豚肉	鶏肉・玉ねぎ・芋・にんにく・セロリ・生姜・りんご・にんにく・グリーンピース・小麦粉/ほうれん草・コーン・ごま	えび・あさり・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たまご茸・椎茸/芋・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	胚芽米・大麦・鶏肉・豆腐・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/じゃがいも・わかめ・長ねぎ・味噌/ぶり・小麦粉
10日 白飯 野菜たっぷり 具だくさん汁 鶏肉の竜田揚げ ごま和え	11日 角食 ワンタンスープ 日本海産ほっけフライ +中濃ソース きなこクリーム	12日 白飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	13日 きつねうどん ごまポテト 冷凍みかん	14日 小松菜ピラフ 白花豆コロッケ 大根サラダ
豚肉・豆腐・芋・大根・人参・ごぼう・長ねぎ・味噌/鶏肉・生姜・小麦粉/小松菜・もやし・ごま・人参	ワンタン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく/ほっけ・小麦粉/豆乳・きな粉・バター	豆腐・豚肉・生姜・にんにく・味噌・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・にら/キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長ねぎ・生姜・椎茸・ほたてエキス・小麦粉・かきエキス/小松菜・人参・もやし・ごま	油揚げ・つと・たまご茸・椎茸・長ねぎ・ほうれん草/じゃがいも・ごま	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜/白花豆・バター・芋・小麦粉/大根・まぐろ・きゅうり・人参・ごま
17日 ソースかつ丼 味噌汁 ミニトマト	18日 黒コッペパン コーンポタージュ 厚揚げサラダ 黄桃缶	19日 白飯 カオ・ラートナー・ガイ ワカメスープ メロン	20日 パスタミートソース フレンチポテト	21日 シーフードカレー ピラフ チキンナゲット +ケチャップソース フルーツミックス
豚肉・小麦粉・卵・キャベツ/豆腐・なめこ・長ねぎ・味噌	クリームコーン・コーン・ベーコン・芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/厚揚げ・生姜・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま	鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・ピーマン・こねぎ・ナンブラー・オイスターソース/わかめ・豆腐・椎茸・長ねぎ・ごま	豚肉・たまねぎ・にんじん・トマト・大豆・マッシュルーム・セロリ・にんにく・小麦粉/じゃがいも	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・たまねぎ・えび・あさり・マッシュルーム・パセリ/鶏肉・おから・小麦粉/みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶
24日 白飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし	25日 ロールパン ほうれん草の クリーム煮 ほたてフライ すいか	26日 タコライス 小松菜スープ 沖縄パインセリー	27日 冷やしラーメン 青のりポテト 冷凍みかん	28日 いりこ菜めし すまし汁 とり天+天つゆ
豆腐・豚肉・生姜・にんにく・にんじん・長ねぎ・椎茸/ししゃも・小麦粉/小松菜・はくさい・糸鰯	ベーコン・ほうれん草・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク/ほたて・小麦粉	豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス・小麦粉・トマト/ベーコン・小松菜・春雨	ハム・もやし・きゅうり・コーン・人参・ごま/芋・青のり	胚芽米・大麦・しらす干し・ごま・葉大根/豆腐・わかめ・椎茸・長ねぎ/鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵

「毎日準備をお願いします」

- ・牛乳は毎日 200ml つきます。
- ・献立の下に、使用している主な食材を記載しています。
- ・ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物にはえび・かに等の甲殻類が混入している場合があります。
- ・果物については、収穫状況等により変更する場合があります。



マスク入れ
も忘れずに