

給食だより 6月

令和元年5月31日
札幌北小学校
中沼小学校



がっ しょくいく げっかん

6月は食育月間です



平成18年3月に定めた「食育推進基本計画」において、毎年6月は「食育月間」、毎月19日を「食育の日」として、食育を推進していくことになっています。本校でも、食育の日にあわせ、食育だよりを発行していますので、ぜひご家庭でも話題にしてください。



札幌市にはこんな計画があります
第3次札幌市食育推進計画
2018～2022年度

食を通して豊かな人間性を育みます

札幌市民が「食」に関する様々な知識を身に付け、「健全な身体」を培い、「食」に関する人々の苦労や努力、伝統的な食文化を理解することにより、豊かな心を育て、笑顔が広がる街作りを目指します。



札幌市の食育の現状

食育に関心のある人 67.8% (H28) 目標90%以上	毎日朝食をとる子ども(小5) 87.5% (H29) 目標100%	1人あたりの野菜摂取量(1歳以上) 279g (H28) 目標300g
誰かと一緒に食事をする子ども(小5) 78.7% (H26) 目標90%以上	ゆつくりよく噛んで食べる人 51.1% (H28) 目標55%以上	

生涯にわたる食育

食育によって育てたい力は、子どものころから家庭や学校、地域など様々な場所で学び、身に付けていくものです。そして、大人になってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくものです。

家族や仲間と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、何よりも、楽しくおいしく食べることができます。

食を通じたコミュニケーションも大切にしていきたいですね。





6月よていこんだて



月	火	水	木	金
3 うんどうかい 運動会 ぶりかえきゅうぎょうび 振替休業日 	4 613kcal とりごぼうごはん みそしる さんまたつたあげ 胚芽精米・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/ さんま・生姜	5 658kcal ごはん しょうゆけんちんじる ほっけのごまフライE あさりのつくだに 5年生給食なし ごはん/鶏肉・豆腐・こんにゃく・ 人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ ほっけ・卵/ごぼう・にんじん・ あさり・生姜・水あめ	6 666kcal よこわりバンズEM しろはなまめのポタージュM イカバーグE冷) あつあげサラダ 横割バンズ/ペにばないんげん・ ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・ パセリ・バター・牛乳・豆乳・ チーズ・スキムミルク/いか・ たらすり身・玉ねぎ・卵白/厚揚げ・ 生姜・キャベツ・きゅうり・ 人参・ごま油・ごま	7 602kcal ぶたすきどん みそしる れいとうみかん ごはん・豚肉・しらたき・玉ねぎ・ たけのこ・たもぎたけ・ほうれん草/ 大根・油揚げ/冷凍みかん
10 600kcal おきなわそば ゴーヤチャンプル パインゼリー ソフトラーメン・豚肉・生姜・ にんにく・小ねぎ・ほうれん草/ 豚肉・もやし・豆腐・人参・ ゴーヤ・ごま油・糸かつお/パイン果汁・ パイン果肉	11 643kcal ラムにくのピラフM かぼちゃコロッケM冷) フルーツミックス 胚芽精米・大麦・バター・羊肉・ にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン/かぼちゃ・乾燥マッシュポテト・ 玉ねぎ・脱脂粉乳/みかん缶詰・ パイン缶詰・ 黄桃缶詰・なし缶詰	12 640kcal かきあげどん(えび入り)E みそしる いそあえ ごはん・えび・あさり・玉ねぎ・ 人参・ごぼう・春菊・ひじき・ 切り干し大根・卵/豆腐・ わかめ・長ねぎ/小松菜・ 白菜・のり	13 655kcal ソフトフランスパン コーンシチューM チキンナゲット冷) きりぼしだいこんのサラダ つくし給食なし ソフトフランスパン/コーン・ ベーコン・玉ねぎ・人参・ じゃがいも・パセリ・ バター・スキムミルク・ チーズ・牛乳・豆乳/鶏肉・ 乾燥おから/切り干し大根・ まくろ水煮・人参・ きゅうり・もやし・ごま	14 657kcal ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし ごはん/豆腐・豚肉・ 生姜・にんにく・ 長ねぎ・椎茸・ 豆板醤/子持ちカラフトししゃも/ ほうれん草・もやし・ 糸かつお
17 625kcal さんさいうどん バターポテトM さくらんぼ ソフト麺・鶏肉・ 油揚げ・つと・細竹・ ふき・わらび・ たもぎたけ・ なめこ・椎茸・ 長ねぎ・ほうれん草/ じゃがいも・ バター・牛乳・ スキムミルク/さくらんぼ	18 669kcal こまつなピラフM ポークチャップ ヨーグルトあえM 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・ 小松菜/豚肉・ 玉ねぎ・ピーマン・ 人参/みかん缶詰・ パイン缶詰・ 黄桃缶詰・なし缶詰・ なつみかん缶詰・ ヨーグルト	19 645kcal ごはん ごもくに ちくわのいそべあげE からしあえEM ごはん/豚肉・ 大根・人参・ 厚揚げ・凍り豆腐・ こんにゃく・ さつま揚げ・ 椎茸・さやいんげん/ ちくわ・卵・ 青のり/ハム・ 小松菜・もやし	20 678kcal せわりコッペEM あさりのチャウダーM セルフドック冷) コールスローサラダ 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・バター・ 牛乳・豆乳・ スキムミルク・ チーズ/豚肉・ 水あめ・ 貝カルシウム/キャベツ・ 人参・コーン	21 700kcal カレーライス ビーンズサラダEM ごはん・豚肉・ じゃがいも・ 人参・玉ねぎ・ セロリー・ りんご・生姜・ にんにく・ グリンピース・ スパイス/金時豆・ 手亡豆・ 枝豆・ハム・ コーン・ キャベツ
24 657kcal ひやしきつねうどん きなこポテト メロン ソフトめん・ 油揚げ・ 椎茸・ほうれん草・ 長ねぎ/フレンチポテト・ きなこ/メロン	25 645kcal わかめごはん さつまじる さけのたつたあげ 胚芽精米・大麦・ 炊き込みわかめ・ ごま/豚肉・ さつまいも・豆腐・ こんにゃく・ 人参・大根・ ごぼう・ 長ねぎ/鮭・ 生姜	26 682kcal ごはん とうふのとえびのチリソースに ひじきいりぎょうざ冷) しょうがあげ ごはん/豆腐・ えび・人参・ 長ねぎ・椎茸・ グリンピース・ 生姜・にんにく・ 豚肉・ キャベツ・ ひじき・ 鶏肉・ 長ねぎ・ 生姜・ 椎茸・ ホタテエキス・ かきエキス/ちくわ・ ほうれん草・ もやし・ 生姜	27 634kcal ツイストパンEM ポテトスープ チキンカツE もも 6年生給食なし(修学旅行) ツイストパン/ベーコン・ じゃがいも・ 玉ねぎ・ パセリ/鶏肉・ 卵/黄桃缶詰	28 650kcal キーマカレー こまつなとベーコンのサラダ れいとうみかん ごはん・ 豚肉・ 玉ねぎ・ 人参・ セロリー・ 生姜・ にんにく・ 大豆水煮・ パセリ・ レーズン/ ベーコン・ 小松菜・ もやし/ 冷凍みかん



- ★献立についているマークについて
E→卵を含む献立、**M**→乳製品、**冷)**は給食用の特注冷凍食品です。
- ★食物アレルギー等で詳しい食材一覧を希望の場合はお知らせください。
- ★海産物には、小さなえび・かに・貝類がついていることがあります。
- ★果物・野菜は価格・品質により変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★牛乳は毎日200mL つきます。

