

給食だより 6月

札幌市立篠路小学校

札幌市立茨戸小学校

令和6年5月31日

緑の美しい季節になりました。外に出て体を動かす機会が多くなります。疲れは早めにとり、暑さに負けない体力づくりを目指したいものです。それには、バランスのよい食事と規則正しい生活が大切です。

6月は『食育月間』です。札幌市では、食育を推進するために、毎年6月を『食育月間』、毎月19日を『食育の日』としました。「食」は子どもたちが豊かな人間性を育んでいく上で重要です。御家庭でも、食に関する知識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活について考える月にしてほしいと思います。



今年度の食育月間の重点事項は、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」「持続可能な食を支える食育の推進」「新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進」です。御家庭でも、食事の話題の中で、病気に負けない身体をつくるためにはどうしたらよいか、自分たちが食べている食材はどこで作られたものかなど、話してみてください。



かむことは消化の第一歩！



よくかむことで消化がよくなります。かまずに流しこむと胃もたれや腹痛の原因となります。

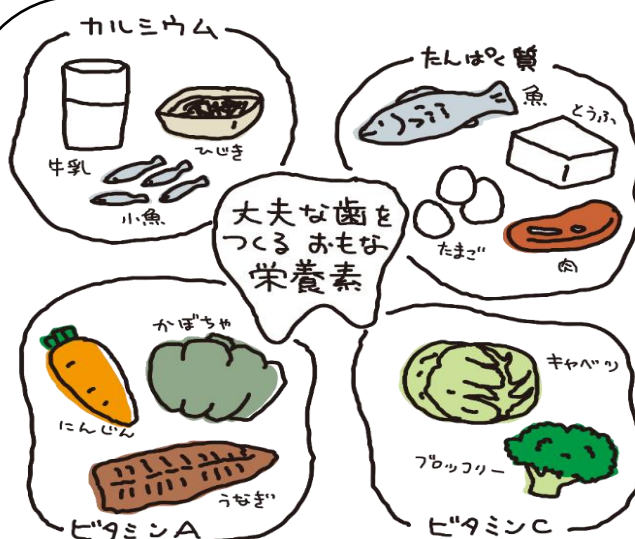
6月4日はむし歯予防デーです。歯が痛むと食べ物をかむことができません。かむことによって唾液が分泌され消化吸収をよくします。むし歯になって硬いものがかめないと軟らかいものを好むようになり、偏食の原因となります。



歯をきちんとケアしよう！



疲れていても就寝前には必ず歯をみがこう！



好ききらいせず、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。

★ほたてフライ★

<6月7日(金)の「ほたてフライ」>

6月7日(金)のほたてのフライは、北海道でとれたホタテを子どもたちに食べさせたいということで、無償でいただきました。北海道でとれたほたての貝柱を加工してフライにしました。サクッと音をたてるきつね色の衣と、熱が加わりホロリと崩れる貝柱の相性は抜群です。

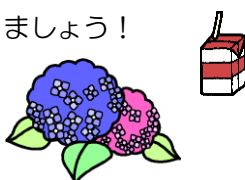
日本で一番たくさんホタテがとれるのは、北海道です。ホタテのほとんどは人の手で育てています。海でホタテの稚貝(貝の赤ちゃん)を集めて、外敵に食べられない安全な場所で、大きくなるまで大切に育てられます。ホタテは、体をつくるたんぱく質が多く含まれています。また、タウリンやビタミンB12が多く含まれていて、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らしたり、貧血の予防が期待できます。



6月のこんだて



篠路小学校

月		火		水		木		金	
3		4		5		6		7	
ぎゅうにゅうは、 まいにちつきます。 のこさずのみ ましよう！ 		・たぬきうどん ・チーズポテト ・おうとうかん エネルギー646kcal 【たぬきうどん】むきえび・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・長葱・ほうれん草・干椎茸・たまごだけ・醤油・砂糖・みりん・酢・唐辛子【チーズポテト】じゃが芋・上白糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク		・いりこなめし ・すましじる （とうふ・わかめ） ・やさいはるまき エネルギー559kcal 【いりこなめし】米・大麦・しらす干し・白ごま・葉大根【すまし汁】豆腐・塩わかめ・干椎茸・長葱・醤油【野菜春巻】キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉葱・人参・醤油・馬鈴薯澱粉・砂糖・オイスターソース・コショウ・小麦粉・油		・カオ・ラートナー・ガイ （タイ） ・こまつなとたまごのスープ ・ジュシーオレンジ エネルギー623kcal 【カオ・ラートナー・ガイ】鶏肉・醤油・コショウ・小麦粉・片栗粉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・こねぎ・油・ナンプラー・オイスターソース・砂糖・みりん・唐辛子・コーンスターチ・鶏がらスープ【小松菜と卵のスープ】卵・豆腐・小松菜・醤油・塩・片栗粉		・ツイストパン ・ほうれんそうのクリームに ・ほたてフライ ・りんご エネルギー620kcal 【ほうれんそうのクリーム煮】バラベーコン・ほうれんそう・マカロニ・人参・玉葱・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・白コショウ・鶏ガラスープ【ほたてフライ】ほたて貝柱（北海道産）・パン粉・小麦粉・大豆粉・コーンスターチ	
10		11		12		13		14	
・カレーライス ・ほうれんそうと コーンのサラダ エネルギー630kcal 【カレーライス（鶏）】鶏肉・黒コショウ・じゃが芋・玉葱・人参・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・油・カレー粉・カレーパウダー・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油・オールドバイス・鶏がらスープ【ほうれんそうとコーンのサラダ】ほうれんそう・ホールコーン・白ごま・油・砂糖・酢・醤油		＜早出し＞ ・パスタシーフード トマトソース ・フレンチポテト エネルギー622kcal 【パスタシーフードトマトソース】バラベーコン・むきえび・たんざくいか・あさり・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・ウスターソース・中濃ソース・醤油・黒コショウ・オレガノ・鶏ガラスープ【フレンチポテト】冷凍フレンチポテト・塩・黒コショウ		・こまつなピラフ ・しろはなまめコロッケ ・だいこんサラダ エネルギー564kcal 【小松菜ピラフ】米・大麦・バター・バラベーコン・人参・玉葱・にんにく・ホールコーン・油・黒コショウ・小松菜・醤油【白花豆コロッケ】白花豆・じゃが芋・マッシュポテト・バター・上白糖・パン粉・小麦粉・澱粉・大豆【大根サラダ】大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・醤油・砂糖・ごま油・酢		・わふうそぼろごはん ・さんまのカレーあげ ・みそしる （キャベツ・あぶらあげ） エネルギー599kcal 【和風そぼろごはん】鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干椎茸・ひじき・白ごま・生姜・油・ごぼう・人参・赤味噌・醤油・砂糖・みりん・唐辛子【さんまのカレー揚げ】さんま・カレー粉・醤油・小麦粉・片栗粉【味噌汁】キャベツ・油揚げ・味噌		・ロールパン ・コーンポタージュ ・あつあげサラダ ・パインかん エネルギー645kcal 【コーンポタージュ】ホールコーン・クリーム・コーン・バラベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・コショウ・鶏ガラスープ【厚揚げサラダ】厚揚げ・生姜・醤油・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・ごま油・白ごま	
17		18		19		20		21	
・ごはん ・スンドゥブチゲ ・ひじきいりぎょうざ ・ナムル エネルギー568kcal 【スンドゥブチゲ】豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・油・醤油・赤味噌・ごま油・あさり・人参・玉葱・えのきだけ・にら【ひじきいりぎょうざ】キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長葱・澱粉・ごま油・砂糖・醤油・生姜・椎茸・ホタテエキス・かきエキス・コショウ・小麦粉【ナムル】小松菜・もやし・人参・醤油・砂糖・酢・唐辛子・ごま油・白ごま		・ひやしきつねうどん ・きなこポテト ・れいとうみかん エネルギー634kcal 【冷やしきつねうどん】油揚げ・干椎茸・醤油・砂糖・みりん・ほうれん草・長葱・酢【きなこポテト】じゃが芋・きな粉・砂糖・塩		＜食育放送＞ ・とりごぼうごはん ・みそしる （じゃがいも・わかめ） ・ほっかいどうさんブリカツ エネルギー634kcal 【とりごぼうごはん】米・大麦・醤油・鶏挽肉・焼き豆腐・ごぼう・人参・油揚げ・生姜・砂糖・赤味噌・みりん・油・白ごま【味噌汁】じゃが芋・塩わかめ・長葱・味噌【北海道産ブリカツ】ぶり・パン粉・小麦粉・ショートニング・とうもろこし澱粉・じゃが芋澱粉・薩摩芋澱粉・小麦粉・ライ麦・コショウ・中濃ソース		・タコライス （おきなわ） ・わかめスープ ・パインかん エネルギー627kcal 【タコライス】白飯・豚肉・大豆水煮・玉葱・人参・生姜・にんにく・ホールコーン・レタス・油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・ホールトマト・ケチャップ・醤油・黒コショウ・オールドバイス・チリパウダー【わかめスープ】塩わかめ・豆腐・干椎茸・長葱・醤油・白ごま・ごま油		・かくしよく ・ワントンスープ（しょうゆ） ・たこやきふうてんばら ・チョコクリーム エネルギー579kcal 【ワントンスープ】ワントンの皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長葱・生姜・にんにく・油・醤油・黒コショウ【たこ焼き風天ぷら】豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・糸かつお・青のり【チョコクリーム】豆乳・チョコレート・ココア・砂糖・コーンスターチ	
24		25		26		27		28	
・ハヤシライス ・コールスローサラダ エネルギー619kcal 【ハヤシライス】豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・油・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・ホールトマト・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・黒コショウ・オールドバイス・ナツメグ・鶏ガラスープ【コールスローサラダ】キャベツ・人参・ホールコーン・酢・サラダ油・上白糖・白コショウ・辛子		・冷やしラーメン ・あおのりポテト ・さくらんぼ エネルギー541kcal 【冷やしラーメン】ロースハム・もやし・きゅうり・人参・ホールコーン・醤油・砂糖・本みりん・ごま油・酢・辛子・白ごま【青のりポテト】じゃが芋・青のり・塩		・シーフードカレーピラフ ・とりにくのたつたあげ ・フルーツミックス エネルギー576kcal 【シーフードカレーピラフ】米・大麦・バター・カレー粉・バラベーコン・むきえび・あさり・玉葱・人参・マッシュルーム・パセリ・油【鶏肉の竜田揚げ】鶏肉・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉【フルーツミックス】みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶・上白糖		・ごはん ・マーボーとうふ ・ししゃものてんばら ・おひたし エネルギー654kcal 【マーボー豆腐】豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長葱・干椎茸・赤味噌・醤油・砂糖・ごま油・豆板醤・片栗粉【ししゃものてんばら】カラフトししゃも（子持ち）小麦粉・卵【おひたし】小松菜・白菜・糸かつお・醤油		・よこわりバンズパン ・レバーいりハンバーグ ・あさりのチャウダー ・メロン エネルギー664kcal 【レバー入りハンバーグ】牛肉・玉葱・豚肉・豚レバー・でん粉・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・辛子【あさりのチャウダー】あさり・バラベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・コショウ・鶏ガラスープ	

