



給食だより 6月



平成30年5月31日 札幌市立手稲東中学校

ぽかぽかとした日差しが心地よく、夏に向かっているのを感じます。月末からは中体連もはじまります。外での活動も増える時期ですので、こまめな水分補給を意識し、熱中症を予防しましょう。

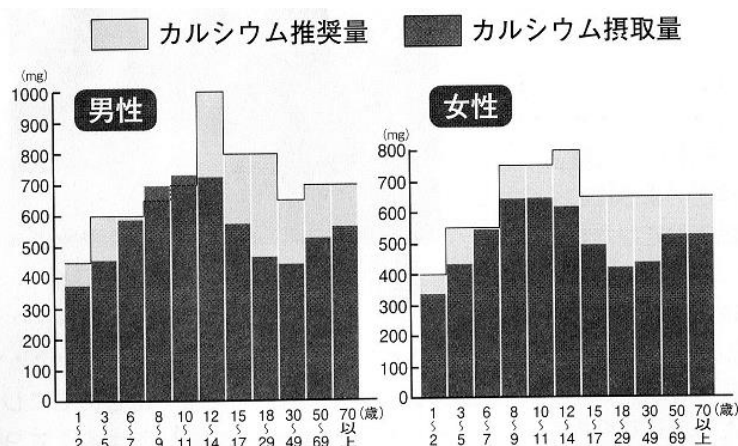
今月は「食育月間」です ～ご家庭でも食について考える機会を～

「食」は子どもたちの豊かな人間性を育む上で重要です。平成17年に制定・施行された「食育基本法」及び「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。この期間は全国でさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です



日本人はカルシウムが不足気味です



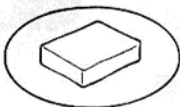
出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」、厚生労働省「平成24年国民健康・栄養調査報告」より作成

※給食では1日の食事摂取基準の約半分をとれるように、献立を作成しています。

カルシウムの推奨量と摂取量を比較したところ、ほとんどの年代において摂取量が不足していることがわかります。

体内のカルシウムの99%は骨と歯にあります。成長期の骨は今伸び盛り。また、永久歯は文字通り一生付き合っていく歯です。成長期に不足すると骨の形成障害が起こったり、高齢期には骨粗鬆症になることもあります。日頃からカルシウムを含む食品を積極的にとるようにしたいですね。

★カルシウムを多く含む食品★

 牛乳 200mL カルシウム227mg	 プロセスチーズ 25g カルシウム158mg	 ヨーグルト 100g カルシウム120mg	 ちりめんじゃこ10g カルシウム52mg
 もめん豆腐 1/4丁100g カルシウム120mg	 納豆 1パック50g カルシウム45mg	 こまつな (生) 80g カルシウム136mg	 ひじき (乾燥) 5g カルシウム 50 mg



ワールドカップ世界味巡り

今年度は6月14日から開催されるワールドカップにちなみ、世界各国の給食を出す予定です。今月は開催国のロシアと、日本です！

6月*予定献立*

月	火	水	木	金
☆ 牛乳は毎日つきます。 ☆ 天候や流通の関係で、使用する果物等が変更になることがあります。 ☆ 海産物には小さなエビやあさがりが入っている場合があります。 ☆ 使用する主な食材を記載しています。 (調味料等やだし、少量しか使用しない食材は省略しています)/は献立の区切りです。				1 1 年校外学習 2 年臨時休業日 ご飯 つみれ汁 豚肉のごま揚げ 磯和え すりみ・焼き豆腐・しょうが・豆腐・ 長ネギ・だいこん・にんじん/豚も も・しょうが・にんにく・小麦粉・ ごま/こまつな・もやし・切りのり
ランチルーム給食があります。				
4 ランチ1-1	5 ランチ1-2	6 ランチ2-2 世界味巡り日本	7 ランチ1-4 西区産小松菜	8 ランチ1-5
しょうゆラーメン シナモンポテト りんご	たけのこごはん さんまごまフライ しょうが和え	ご飯 味噌けんちん汁 チキンカツ からし和え	シナモン揚げパン イタリアンスープ 小松菜サラダ 冷凍みかん	ハヤシライス あさりのカリッと サラダ ジューシーオレンジ
ソフトラーメン・豚肉・メンマ・し ょうが・にんにく・つと・もやし・ たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほう れんそう・くきわかめ/さつまい も・シナモン	はいが精米・おむぎ・鶏肉・に んじん・細竹・油揚げ・干ししい たけ・グリーンピース/さんま・ しょうが・小麦粉・白ごま・黒ご ま・パン粉・卵/こまつな・もや し・しょうが	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/ 鶏もも・小麦粉・全卵・パン粉/焼 き竹輪・小松菜・キャベツ	コッペ・グラニュー糖・シナモン/ペ ーコン・にんじん・パセリ・たまねぎ・ コーン・じゃがいも・マカロニ/ハム 春雨・ひじき・こまつな	白飯・豚肉・たまねぎ・にんじん・ たけのこ・しょうが・にんにく・マ ッシュルーム・グリーンピース・小 麦粉・ハヤシルウ・トマト缶/あさ り・小麦粉・しょうが・きゅうり・ キャベツ・にんじん・白ごま
11 ランチ2-1	12	13 ランチ1-3	14 ランチ2-3	15 ランチ1組
パスタクリームソース ストロポテトサラダ ミニトマト	札幌市教育研究 推進事業 全市研究集会	ご飯 マーボー豆腐 かれいから揚げ おろしソース おひたし	横割りバンズ レバー入りハンバーグ アスパラのグラタン 冷凍パイ	豚丼(帯広) 味噌汁 ナムル
ソフトパスタ・ベーコン・こまつ な・たまねぎ・たまごだけ・小麦粉・ パター・チーズ・牛乳・スキムミル ク・豆乳/ハム・キャベツ・きゅう り・コーン・じゃがいも		豆腐・豚ひき肉・しょうが・にんに く・にんじん・長ねぎ・干ししいた け/砂がれい・だいこん・しょうが/ こまつな・はくさい・糸かつお	牛肉・豚肉・玉ねぎ・豚レバー・パン 粉/アスパラ・マカロニ・ベーコン・ たまねぎ・小麦粉・バター・チーズ・ スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・ 粉チーズ	白飯・豚肉・しょうが・グリーンビ ース/高野豆腐・わかめ・長ネギ/ハ ム・ほうれんそう・もやし・にんじ ん・白ごま
18 ランチ2-4	19 ランチ2-5	20	21 ランチ3-1 世界味巡りロシア	22 ランチ3-2
冷やしきつねうどん ごまポテト パイン缶	チキンウインナー ライス ちくわ炸し・つめフライ 小松菜とベーコンの サラダ	ご飯 味噌ワタンスープ 釧路産たらザンギ のりとあさりの佃煮	黒コッペパン コーンシチュー 鮭マリネサラダ いちごのデザート	ご飯 豆腐のカレーソース 揚げえびしゅうまい たたききゅうり
ソフトめん(冷)・油揚げ・干し しいたけ・ほうれん草・長ねぎ/じゃ がいも・ごま	はいが精米・おむぎ・バター・ トマト缶・チキンレバーウインナー ・たまねぎ・にんじん・マッ シュルーム・グリーンピース/白ち くわ・チーズ・小麦粉・全卵・パ ン粉/ベーコン・こまつな・もや し・白ごま	ワタタン・豚肉・にんじん・たま ねぎ・メンマ・長ねぎ・しょうが・に んにく・ほうれん草・もやし/たら しょうが・にんにく/もみのり・あ さり・しょうが・ひじき	コーン・クリームコーン・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・チーズ・牛乳・ 豆乳・スキムミルク/鮭・しょうが・ 小麦粉・にんじん・ピーマン・キャ ベツ・きゅうり・白ごま	豆腐・豚ひき肉・たまねぎ・にんじ ん・しょうが・にんにく・グリーン ビース・りんご・小麦粉・カレー ウ/えび・たらすり身・たまねぎ・ ラード・小麦粉/きゅうり・ごま
25 ランチ3-3	26 ランチ3-4	27	28 ランチ3-5	29
冷やしラーメン 海藻入り 厚揚げと野菜の甘辛煮 黄桃缶	小松菜じゃこ チャーハン カレーコロッケ フルーツサワー	 校内陸上競技大会 中止の場合は お弁当が必要に なります	レーズンパン あさりのチャウダー ハムコーンサラダ メロン	カレーライス 大根サラダ 冷凍みかん
ソフトラーメン(冷)・ハム・もや し・きゅうり・にんじん・くきわか め・刻み昆布・白ごま/厚揚げ・じ ゃがいも・豚肉・にんじん・しょう が・グリーンピース・小麦粉	はいが精米・おむぎ・豚肉・に んじん・ぶなしめじ・こまつな・ かたくちいわし・煮干し/じゃがい も・豚もも・玉ねぎ・牛乳・小麦 粉・パン粉/缶(みかん・パイン 黄桃・なし・なつみかん)・ヨー グルト		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・パ ター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チ ーズ/ハム・コーン・キャベツ	白飯・鶏もも肉・じゃがいも・にん じん・たまねぎ・りんご・しょうが・ にんにく・グリーンピース・小麦粉 /大根・まぐろ水煮・きゅうり・に んじん・白ごま

