

令和6年(2024年)5月30日

札幌市立厚別西小学校

札幌市立信濃小学校

6月の給食だより

緑の木々がまぶしい季節になりました。暖かったり、少し寒かったり、体調を崩しやすい時期かもしれません。栄養と休養を十分にとって体調を整えましょう。

6月は「食育月間」です!!

毎年6月は食育月間、19日は食育の日です。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。

減塩

札幌市の学校給食は、だしや素材の味を大切に薄味を心がけています。

ご家庭でも一緒に「おいしく減塩」していきましょう!

塩分の過剰摂取は将来的に生活習慣病に繋がる要因の一つです。子どもの頃から薄味に慣れる等、健康を保つための食習慣を身に付けることが大切です。

学校では減塩の取組を進めていきますが、給食は1日の3食のなかの1食です。子どもたちの健やかな成長を促すためには、学校給食とご家庭の双方で「おいしく減塩」に取り組んでいくと効果が高まります。今後ご理解とご協力をお願いいたします。

【工夫例】

- ・新鮮な食材を活用し、素材の味を生かす。
- ・だしを上手にとって旨味を生かす。
- ・かけじょうゆより、つけじょうゆにする。
- ・みそ汁は具を多くして汁を少なくする。
- ・外食や加工食品の塩分をチェックする習慣をつける
- ・レモンやすだち等の酸味や、カレー粉やこしょう等の香辛料の辛味を利用する。



【物価高騰の影響による学校給食の対策について】



国際情勢等の影響による物価高騰に伴い、学校給食で使用する食材についても値上がりが生じているところですが、札幌市が食材の値上げに対する費用(1食あたり35円程度)を負担することにより、これまでどおりの栄養バランスや量を保った、美味しい給食が提供できるよう努めてまいります。

なお、札幌市が物価の動向等について注視をしているところですが、この度の食材費の値上げ分の負担について、現時点では令和6年度に限った取組であることを御承知置ください。

※本対策は札幌市の学校給食のホームページにも記載しております。

6月 予定献立

- ★果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。ご了承ください。
 ★献立名の下は、使用食材の一部です。ご覧ください。
 ★「あさり」「のり」「わかめ」「しらす干し」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。
 ★牛乳（200ml）は毎日つきます。
 ★衛生的な食事をするために、いつも清潔なランチマットを忘れずに・・・

月	火	水	木	金
3 信濃小 給食ありません	4	5	6	7
横割パンズ あさりのチャウダー がー入りハンバーグ ケチャップソース メロン	お・ラートナー・ガイ 小松菜スープ パイン缶	パ・ス・シーフードトマトソース フレンチポテト	小松菜ピラフ 白大豆コロック 大根サラダ	ソースカツ丼 みそ汁 ミニトマト
■あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・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■牛肉・玉ねぎ・豚肉・豚レバー・でん粉・大豆・油■ケチャップ・ウスターソース・砂糖	■白飯・鶏肉・醤油・酒・小麦粉・片栗粉・油・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・小ねぎ・ナンブラー・オイスターソース・砂糖・みりん風調味料・コンスターチ■ベーコン・小松菜・緑豆はるさめ・コーン・醤油・酒	■パスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・ウスターソース・中濃ソース・醤油・オレガノ■じゃがいも・油	■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・油・小松菜・醤油■白大豆・じゃがいも・バター・砂糖・パン粉・でん粉・大豆・油■大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・醤油・砂糖・ごま油・酢	■白飯・豚肉・酒・小麦粉・卵・パン粉・油・きゃべつ・ケチャップ・ウスターソース・砂糖■豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ
10	11	12	13	14
背割コッペ ほっけフライ 塩ワントンスープ きなこクリーム	ハヤシライス コールスローサラダ	たぬきうどん(エビ入り) チーズポテト 黄桃缶	いりこ菜めし すまし汁 野菜春巻	ごはん マーボー豆腐 かたシシヤモ天ぷら おひたし
■ほっけ・酒・小麦粉・卵・パン粉・油■ワントン・豚肉・酒・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・醤油■豆乳・きな粉・砂糖・コンスターチ・バター	■白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・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・トマトピューレ・トマト缶・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油■きゃべつ・人参・コーン・酢・油・砂糖	■うどん・えび・あさり・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・油・鶏肉・酒・つと・ほうれん草・長ねぎ・だもぎだけ・しいたけ・醤油・砂糖・みりん・酢■じゃがいも・砂糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	■胚芽精米・大麦・酒・しらす干し・ごま・大根菜■豆腐・わかめ・しいたけ・長ねぎ・醤油・酒■きゃべつ・ひじき・豚肉・はるさめ・人参・玉ねぎ・大豆・醤油・でん粉・酒・砂糖・オイスターソース・小麦粉・水・あめ・油	■豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長ねぎ・しいたけ・みそ・醤油・砂糖・酒・ごま油・トウバンジャン・片栗粉■子持ちシシヤモ・酒・小麦粉・卵・油■小松菜・もやし・糸かつお・醤油
17	18	19	20	21
豆パン ほうれん草のクリーム煮 ほたてフライ バナナ	ごはん みそ汁 とり天（天つゆ） 磯あえ	冷やしラーメン 青のりポテト 冷凍みかん	鶏ごぼうごはん みそ汁 北海道産ブリカツ	カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ
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・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク■ホタテ貝柱・パン粉・小麦粉・大豆粉・コンスターチ・油	■厚揚げ・小松菜・みそ■鶏肉・酒・醤油・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・油・天つゆ（醤油・砂糖・酒・みりん・片栗粉）■ほうれん草・もやし・のり・醤油	■ラーメン・ハム・もやし・きゅうり・コーン・人参・ごま油・ごま・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・酢■じゃがいも・油・青のり	■胚芽精米・大麦・醤油・酒・鶏肉・焼き豆腐・生姜・砂糖・ごぼう・人参・油揚げ・みそ・みりん風調味料・油・ごま■じゃがいも・わかめ・長ねぎ・みそ■フリ・パン粉・大豆・小麦粉・でん粉・ライ麦粉・油	■白飯・鶏肉・カレー粉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・カレールウ・ウスターソース・中濃ソース・醤油・ケチャップ■ほうれん草・コーン・ごま・油・砂糖・酢・醤油
24	25	26	27	28
ロールパン コーンポタージュ 厚揚げサラダ 黄桃缶	タコライス わかめスープ 沖縄パインゼリー	冷やしきつねうどん きなこポテト さくらんぼ	シーフードカレーピラフ 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス	ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル
■コーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク■厚揚げ・生姜・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・油・きゃべつ・きゅうり・人参・砂糖・酢・ごま油・ごま	■白飯・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス・油・小麦粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト缶・ケチャップ・醤油■わかめ・豆腐・しいたけ・長ねぎ・醤油・酒・ごま・ごま油■パインアップル果汁・パイン缶・砂糖	■うどん・油揚げ・しいたけ・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・ほうれん草・長ねぎ・みりん・酢■じゃがいも・油・きな粉・砂糖	■胚芽精米・大麦・バター・カレー粉・ベーコン・えび・あさり・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・油■鶏肉・醤油・酒・生姜・片栗粉・小麦粉・油■みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶・砂糖	■豆腐・豚肉・酒・生姜・にんにく・トウバンジャン・油・醤油・みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきだけ・にら■きゃべつ・豚肉・ひじき・豚脂・鶏肉・長ねぎ・でん粉・ごま油・砂糖・醤油・生姜・しいたけ・ほたてエキス・かきエキス・小麦粉・油■小松菜・もやし・人参・醤油・酢・砂糖・ごま油・ごま

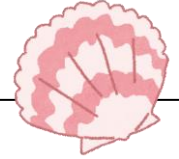
6月の給食紹介



タイ料理

「カオ・ラートナー・ガイ」

「カオ（ごはん）」「ラートナー（あんかけ）」「ガイ（鶏肉）」という鶏肉のあんかけごはんです。本格的にナンブラーという調味料を使っています。



無償提供

「ほたてフライ」が給食に登場します。

北海道沖でとれたほたて貝柱をフライにしています。道産水産物の消費拡大に向け、道内の小中学校に無償提供されたものです。