



給食だより



令和6年5月28日 札幌市立元町中学校
札幌市立丘珠中学校

新緑が目にもまぶしいさわやかな季節になりました。これからは夏に向けて気温が上昇していきます。食中毒が発生しやすい時期でもあるため、しっかり手洗いをし、食品の取り扱いには十分気をつけましょう。

6月は「食育月間」 ～自分の食を見直そう！～

食を大切にする気持ち

食事前後のあいさつや**感謝**して残さず食べる気持ちを大切にしよう！



バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜をそろえる
「**日本型食生活**」を心がけ、生活習慣病を予防しよう！

望ましい生活リズム

早寝早起きや**朝食**を食べることを習慣化し、毎日の生活リズムを向上させよう！



食の安全への意識

新鮮な食材や旬の食材について関心をもち、**選ぶ力**を身につけよう！



食を通じた

コミュニケーション

食事のマナーを学ぶ場や**ともに食べる時間**を増やそう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果



- ①消化・吸収を助ける 食べ物を細かくすることで、胃腸の負担が少なく、消化・吸収がよくなる。
- ②食べ過ぎ防止 かむことで食べ物の情報がきちんと脳に伝わり、満腹感につながる。
- ③脳の働きを活発にする かむことで脳を刺激し、記憶力がアップする。
- ④虫歯・歯周病予防 だ液が多く出て、口の中をきれいにする。



かみごたえのある食品で
かむ力アップ！



学校給食では、様々なかみごたえのある料理を提供しています。食物繊維の多い野菜やきのこ、乾物、筋繊維のしっかりした肉などがかみごたえのある食品です。よくかんで食べましょう！

6月の予定献立

★牛乳は毎日200mlつきます。

★果物は収穫状況によって変更になることがあります。 丘珠中

月	火	水	木	金
3日 とり天丼 豚汁 さくらんぼ	4日 揚げパン 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ	5日 ごはん マーボー豆腐 ほたてフライ おひたし	6日 パスタカレーソース (豚バークチップ入り) 厚揚げサラダ	7日 五目ごはん 味噌汁 ししゃもの天ぷら
白飯・鶏肉・酒・醤油・生姜・にんにく・食塩・白こしょう・卵・小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー・菜種油・きび砂糖・みりん・むろあじ・宗田かつお・豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・白味噌・赤味噌・一味唐辛子・むろあじ・宗田かつお・昆布・さくらんぼ	ソフトフランスパン・菜種油・グラニュー糖・シシモン・ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・押麦・醤油・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら・ラーメン・ハム・きゅうり・もやし・ホールコーン・人参・醤油・酢・きび砂糖・ごま油・からし・白ごま	白飯・豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ・赤味噌・醤油・黒砂糖・きび砂糖・オスターソース・酒・ごま油・豆板醤・一味唐辛子・片栗粉・ほたてフライ・菜種油・小松菜・もやし・糸かつお・醤油	ソフトパスタ・豚ひき肉・豚バークチップ・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・りんご・生姜・にんにく・パセリ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・カレー・ケチャップ・ウスターソース・中濃ソース・醤油・食塩・黒こしょう・オールスパイス・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ・厚揚げ・生姜・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・菜種油・キャベツ・きゅうり・人参・きび砂糖・酢・黒こしょう・ごま油・白ごま	胚芽精米・大麦・酒・食塩・昆布・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・醤油・きび砂糖・みりん・厚揚げ・小松菜・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・カラフトししゃも・酒・小麦粉・卵・菜種油
10日 豚ミックス丼 味噌汁 国産温州みかんゼリー	11日 札教研 午前授業、給食なし	12日 カレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ ミニトマト	13日 五目うどん チーズポテト焼き りんご	14日 年野外学習、試食会 シーフードピラフ 野菜コロッケ フルーツミックス
白飯・豚肉・酒・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉・菜種油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・きび砂糖・みりん・白ごま・キャベツ・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・国産温州みかんゼリー(Fe・Ca)	NOTE BOOK	白飯・豚肉・赤ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・小麦粉・サラダ油・カレー粉・カレー・ウスターソース・ケチャップ・醤油・食塩・シシモン・オールスパイス・鶏がらスープ・ベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・サラダ油・きび砂糖・黒こしょう・白ごま・ミニトマト	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たもぎたけ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・一味唐辛子・むろあじ・宗田かつお・昆布・じゃがいも・きび砂糖・バター・牛乳・シュレットチーズ・ミックスチーズ・りんご	胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・ベーコン・えび・あさり・いか・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ・食塩・黒こしょう・ホトコロッケ(野菜)・菜種油・みかん缶・ハイン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・上白糖
17日 ごはん スンドゥブチゲ 揚げポークシュウマイ 切り干し大根のナムル	18日 ロールパン ほうれん草グラタン コールスローサラダ パイン缶	19日 ごはん 肉じゃが ぶりの味噌照り焼き 磯和え	20日 冷やしラーメン 大学いも 冷凍みかん	21日 いりこ菜めし 味噌汁 レバー入り メンチカツ
白飯・豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・醤油・食塩・酒・赤味噌・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきだけ・にら・鳥がら・昆布・煮干し・ポークシュウマイ・菜種油・切り干し大根・ほうれん草・人参・ハム・白ごま・醤油・きび砂糖・ごま油・豆板醤	ロールパン・ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・サラダ油・シュレットチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・キャベツ・人参・ホールコーン・酢・サラダ油・上白糖・食塩・白こしょう・からし・パイン缶	白飯・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・人参・切り干し大根・さやいんげん・たもぎたけ・干しいたけ・生姜・醤油・赤味噌・黒砂糖・きび砂糖・酒・みりん・昆布・ぶり・酒・赤味噌・醤油・生姜・きび砂糖・みりん・白ごま・小松菜・白菜・切りのり・醤油	ソフトめん・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・白ごま・醤油・きび砂糖・酒・みりん・食塩・酢・からし・むろあじ・昆布・さつまいも・菜種油・水あめ・黒砂糖・醤油・酢・黒ごま・冷凍みかん	胚芽精米・大麦・酒・食塩・しらたき・人参・白ごま・小松菜・じゃがいも・玉ねぎ・塩わかめ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・レバー入りメンチカツ・菜種油
24日 ソースカツ丼 味噌汁 きゅうりのからし漬け	25日 横割パンズパン あさりのチャウダー ハンバーグ もやしのごまサラダ スライスチーズ	26日 ごはん けんちん汁 ほっけのカレー揚げ おかかふりかけ	27日 冷やしきつねうどん ごまポテト メロン	28日 小松菜ピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル
白飯・豚肉・黒こしょう・酒・小麦粉・卵・パン粉・菜種油・キャベツ・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・からし・豆腐・小松菜・えのきだけ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・きゅうり・きび砂糖・食塩・からし・白ごま	横割パンズパン・あさり・白ワイン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレットチーズ・食塩・白こしょう・鶏がらスープ・ハンバーグ・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・からし・小松菜・もやし・人参・醤油・きび砂糖・酢・赤味噌・酒・豆板醤・白すりごま・スライスチーズ	白飯・鶏肉・酒・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・食塩・むろあじ・昆布・宗田かつお・ほっけ・カレー粉・酒・醤油・小麦粉・片栗粉・菜種油・しらたき・酒・醤油・食塩・糸かつお・きび砂糖・切りのり・白ごま	ソフトめん・油揚げ・干しいたけ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ほうれん草・長ねぎ・酢・一味唐辛子・むろあじ・宗田かつお・昆布・じゃがいも・菜種油・白すりごま・きび砂糖・食塩・メロン	胚芽精米・大麦・バター・食塩・白ワイン・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・食塩・黒こしょう・小松菜・醤油・十勝大豆コロッケ・菜種油・みかん缶・ハイン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・りんご・ジュース・上白糖・白ワイン

今月の給食よりお知らせ

○「さっぽろとれたてっこ」について

6月から7月まで「さっぽろとれたてっこ」の小松菜を使用します。「さっぽろとれたてっこ」とは、札幌市内の生産者が土づくりや化学肥料・化学農薬の低減に努めるなど、環境に配慮して生産した農畜産物やそれらを使って加工品につけられるブランドです。

地元の野菜は、新鮮でおいしく、栄養も豊富に含まれています。



○無償提供の「ほたて」について

昨年度に引き続き、今年度も北海道産のほたてを無償で提供していただくことになりました。今回は「ほたてフライ」です。食べて北海道を応援しましょう！

○試行献立の実施について

6日のパスタカレーソースには、鉄強化のために豚レバーチップが入っています。来月もレバーチップを使用する試行献立を実施予定です。

