

給食だより 6月

令和7年(2025年)5月30日

札幌市立信濃中学校
札幌市立厚別中学校



「食べる力」=「生きる力」を育みましょう!

毎年6月は
「食育月間」
毎月19日は
「食育の日」

「食育」は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となります。生涯にわたって心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、「食」について学び、「食べる力」を身に付ける必要があります。給食時間における活動や食に関する指導を通して、お子さんは食の大切さを学び、豊かな人間性を育んでいます。御家庭でも、食事の準備や後片づけなどの手伝いをさせたり、共食で食事を一緒に楽しみながらマナーを教えたりする機会をぜひつくってみてください。

共食の効果 ~共食をすることと関係していること~

きょうしやく

共食とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に食事をするすることで、一緒に料理を作ることなども含まれます。様々な研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。毎食は難しくても、親子で料理を作ったり家族みんなで食卓を囲んで食事や会話を楽しむ機会をつくったりしていただけたらと思います。

健康な食生活

- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている
- インスタント食品やファストフード、清涼飲料水の摂取が少ない

規則正しい食生活

- 食事や間食の時間が規則正しい
- 朝食欠食が少ない



生活リズム

- 睡眠時間が長い
- 起床時間や就寝時間が早い



自分が健康だと感じていること

- 朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高い
- 心の健康状態がよい
- ストレスがない

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

ひ

肥満予防

み

味覚の発達

こ

言葉の発音ははっきり

ぜ

全力投球

の

脳の発達

いー

胃腸快調

が

がん予防

は

歯の病気予防



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

World Milk Day

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」

牛乳には、たんぱく質・ビタミン・ミネラルなど様々な栄養素が含まれています。特に、骨の形成や神経伝達、筋肉の収縮など、生命に欠かせない「カルシウム」は、コップ1杯(200ml)で中学生が1日に必要な量の3~4分の1を摂ることができます。チーズやヨーグルトなどの乳製品も含め、積極的に摂るようにしましょう。



食物アレルギーにより牛乳・乳製品が摂れない方や苦手な方は、大豆製品や小魚などの食品を積極的に摂り、不足する栄養素を補いましょう。

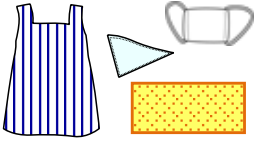


6月2~6日に、酪農学園大学から管理栄養士を目指す2名の実習生が厚別中学校に来ます。3日の献立は、お子さんの日々の健康と成長を考えて作成した、実習生献立となっています。



6月の予定献立



月	火	水	木	金
2 肉炒め丼 味噌汁 ジュシーオレンジ 	3 (3年修学旅行) ロールパン レッドベジスープ 香草チキングリル 洋なし缶 	4 (3年修学旅行) ごはん 肉じゃが 揚げぎょうざ のりの佃煮 	5 (3年修学旅行) パスタシーフードトマトソース コロコロサラダ ヨーグルト 	6 (3年休養日) 五目ごはん さわらのオートミールフライ ごま和え 
精白米・豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・玉ねぎ・リンゴソース・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま/大根・油揚げ	小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・ベーコン・じゃが芋・大豆・玉ねぎ・人参・アスパラガス・コーン・マッシュルーム・アルファベットマカロニ・ダイスタマト・ケチャップ・鶏ガラスープ/鶏肉・パセリ・パシル	精白米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・人参・切干大根・さやいんげん・たもぎ茸・干椎茸・生姜・豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・小麦粉・小麦蛋白・澱粉・生姜・もみのり・ひじき・水餃	ソフトパスタ(小麦粉)・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト(ピューレ・ホール)・中濃ソース・鶏ガラスープ/ハム・高野豆腐・人参・きゅうり・コーン・ごま	胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干椎茸・グリーンピース/さわら・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/ほうれん草・もやし・ごま
712kcal 2.2g	719kcal 3.0g	762kcal 2.0g	741kcal 3.1g	761kcal 2.1g
9 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ もやしのごまサラダ 	10 角食 みだくさんスープ はんぺんチーズフライ チョコクリーム 	11 ごはん 味噌汁 ★納豆 ★かれのい唐揚げ (バーベキューソース) ★豚肉の竜田揚げ おひたし 	12 たぬきうどん ごまだんご ミニトマト 	13 チキンライス コーンフライ フルーツミックス 
精白米・豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・片栗粉・鶏ガラスープ/玉ねぎ・いとよりだいすり身・えび・豚脂・パン粉・植物性たん白(大豆)・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉/ほうれん草・もやし・人参・豆板醤・ごま	小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・豚肉・人参・レタス・もやし・たけのこ・ほうれん草・干椎茸・鶏ガラスープ・豚骨スープ/はんぺん・小麦粉・卵・粉チーズ・パン粉/豆乳・チョコレート・ココア・コンスターチ	精白米・玉ねぎ・油揚げ・たもぎ茸/かれのい・澱粉・玉ねぎ・生姜・にんにく・片栗粉/豚肉・生姜・片栗粉・小麦粉/ほうれん草・もやし・糸かつお	ソフト麺(小麦粉)・あさり・桜えび・かたくちいわし・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たもぎ茸・干椎茸/白玉もち・ごま	胚芽米・大麦・バター・トマトソース・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ/コーン・パン粉・生乳・小麦粉・全粉乳/果物缶(みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん)
794kcal 2.3g	732kcal 3.9g	リザーブ給食 納豆 671kcal 1.9g かれい 737kcal 2.4g 豚肉 731kcal 1.8g	709kcal 2.1g	756kcal 1.8g
16 ビビンパ ワカメスープ 冷凍みかん 	17 背割コッペ ほうれん草グラタン チリドック りんご缶 	18 ごはん 豚汁 さんまの竜田揚げ きゅうりのからし漬け 	19 沖縄そば サーターアンダギー 冷凍カットパイ 	20 しらすわかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ 
精白米・豚肉・焼豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま・ごま油/塩わかめ・豆腐・干椎茸・長ねぎ・ごま・ごま油	小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・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・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ/チキンウインナー・ケチャップ・中濃ソース・玉ねぎ・ト	精白米・豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・さんま・生姜・片栗粉・小麦粉/きゅうり・ごま	ソフト麺(小麦粉)・豚肉・生姜・にんにく・こねぎ・ほうれん草/小麦粉・ごま・卵	胚芽米・大麦・しらす干し・炊き込みわかめ・ごま/大根・人参・ごぼう・牛肉・豚肉・豚レバー・牛脂・豚脂・玉ねぎ・大豆蛋白・ケチャップ・小麦粉・澱粉・パン粉
727kcal 2.4g	785kcal 3.2g	745kcal 1.9g	788kcal 2.3g	733kcal 2.9g
23 カレーライス 厚揚げサラダ 	24 コッペパン チキンクリームシチュー 小松菜サラダ 黄桃缶 	25 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ 磯和え 	26 (1年校外学習) 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 つぶつぶレモンゼリー 	27 小松菜ピラフ 高野豆腐フライ フルーツカクテル 
精白米・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セリ・リンゴソース・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カルルウ・ケチャップ・鶏ガラスープ/厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま	小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油	精白米・豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・にら/カラツシしゃも(持ち)・小麦粉・片栗粉/小松菜・もやし・もみのり	ソフト麺(小麦粉)・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま/厚揚げ・小麦粉・片栗粉・じゃが芋・豚肉・生姜・人参・グリーンピース/水餃・レモン(果肉・果汁)・寒天	胚芽米・大麦・カシウム米・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜/高野豆腐・小麦粉・ごま・卵・パン粉/果物缶(みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん)・リンゴジュース
833kcal 2.2g	740kcal 3.2g	725kcal 2.8g	729kcal 2.7g	833kcal 2.6g
23 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイ缶詰 	全員ランチマットの御準備をお願いします。 給食当番は、エフロン・三角巾(帽子)・マスクも御準備ください。 	■ 牛乳は、毎日200mLつきます。 ～成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。～ ■ 使用食材は、天候等の状況により変更する場合があります。 ■ 給食で使用している主な食材を載せています。(〃は、献立の区切りです。) ■ 献立下段の数字はエネルギー量と食塩相当量です。 ■ 海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。 ■ 魚を使用する料理には骨が残っている場合があります。 ■ 11日使用のかれのい唐揚げは、内臓や卵を取り除いていますが、極稀に残っている場合があります。魚卵アレルギーのある人はご注意ください。		
793kcal 2.2g				