



給食だより



札幌市立厚別南中学校

2022.5.30 発行

爽やかな5月が終わりに近づき、暖かい季節がやってきました。6月は「食育月間」です。ご家庭でも「食」に関して考える機会にしていいただければと思います。

食育って どんなこと？

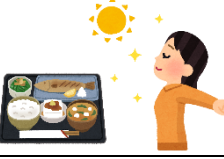


食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

農林水産省では、食育とは「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの」と定義されています。

知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

① 食事を楽しみましょう。 	⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。 
② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。 	⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。 
③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。 	⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。 
④ 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。 	⑨ 食料資源を大切に、無駄な廃棄の少ない食生活を。 
⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。 	⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。 

食中毒が増える季節です！

雨が多い時季や夏は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。

予防するには、

- ①石けんを使いしっかりと手洗いすること
- ②食材は低温で保存し、しっかりと加熱すること

が大切です。

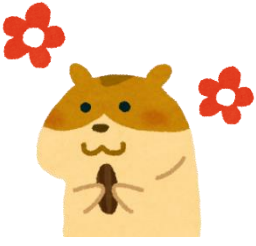


給食で使用する食材について

※天候などの都合により、食材（特に果物などは）変更することがございますので、ご了承ください。
※塩わかめや魚介類などの海産物には、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。

6月予定献立

◆◆◆牛乳は毎日 200ml つきます。物流の関係で献立を変更することがあります。◆◆◆

月	火	水	木	金
6	7	8 カルシウム多 献立	9	10
塩ラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 パイン缶詰	たけのこごはん みそ汁 チキンクラッカー揚げ	ごはん マーボー豆腐 かれい唐揚げ(みそだれ) からし和え	背割コッペ チリドック アスパラのグラタン 黄桃缶	根菜のスープカレー 小松菜とコーンのサラダ ヨーグルト
ソフト麺 豚肉 しょうが にんにく ママ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ ほうれん草 わかめ ごま油 ごま 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布/厚揚げ かたくり粉 小麦粉 じゃがいも しょうが 人参 グリーンピース/パイン缶詰	胚芽米 大麦 加ゆみ米 昆布 鶏肉 人参 たけのこ 油揚げ しいたけ グリーンピース/あさり ごぼう 小松菜 ねぎ みそ 削り節(山) 昆布/鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー	精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 ねぎ しいたけ みそ オイスターソース ごま油 トマトソース かたくり粉/かれい かたくり粉 みそ ごま油 ごま/山 小松菜 キャベツ	コッペパン ホーロー/クイーン ケチャップ 玉ねぎ トマト/アスパラ パン/コッペパン 玉ねぎ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ パン粉/黄桃缶	精白米 豚肉 にんにく じゃがいも ごぼう 人参 大根 玉ねぎ 切り干し大根 しょうが にんにく トマト缶 加粉 鳥がら 煮干し 昆布/山 小松菜 コーン ごま/ヨーグルト
13	14	15	16	17
たぬきうどん チーズポテト さくらんぼ	札教研 	鶏ごぼうごはん みそ汁 さわらのオートミールフライ	豆パン イタリアンスープ 豆腐ナゲット(ケチャップ入り) フルーツカクテル	ごはん 厚揚げのカレーソース いわしスパイス揚げ ミニトマト
ソフトめん あさり 桜えび かたくりいわし 人参 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん草 ねぎ たもぎたけ しいたけ 削り節(山・宗田) 昆布/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク/さくらんぼ		胚芽米 大麦 加ゆみ米 鶏肉 豆腐 しょうが みそ ごぼう 人参 油揚げ ごま/じゃがいも にら みそ 削り節(山) 昆布/さわら 小麦粉 卵 オートミール パン粉	豆パン/パン/コッペパン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン バター マカロニ 鶏がらスープ/豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵 かたくり粉 ケチャップ/みかん缶 バン 缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶 りんごジュース	精白米/厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 加粉 小麦粉 加粉 ケチャップ 鶏がらスープ/いわし しょうが にんにく かたくり粉 小麦粉 加粉/ミニトマト
20	21	22	23	24
パスタシーフード トマトソース 青のりポテト ブルーベリーゼリー	ビビンバ 白花豆コロッケ フルーツミックス	ごはん 五目煮 サバのソース焼き 磯和え	ロールパン チキンナゲット コーンポタージュ あさりのサラダ	鶏ミックス丼 ごま和え すいか
ソフトパスタ パン/コッペパン えび いかに あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 切り干し大根 にんにく オリーブ油 バター 小麦粉 加粉 ケチャップ トマト/ビュレ トマト缶 鶏がらスープ/フレンチドレッシング 青のり/ブルーベリーゼリー	胚芽米 大麦 加ゆみ米 豚肉 豆腐 ママ ねぎ しょうが にんにく ごま油 トマトソース 人参 ほうれん草 もやし ごま/白花豆 じゃがいも バター パン粉/みかん缶 バン 缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶	精白米/豚肉 しょうが 大根 人参 厚揚げ 高野豆腐 こんにゃく ひじき入り さつま揚げ しいたけ さやいんげん 削り節(山) /さば しょうが みそ ごま/ほうれん草 もやしのり	ロールパン/鶏肉 パン粉 かたくり粉 おから 小麦粉/コッペパン じゃがいも 玉ねぎ バター 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま	精白米 鶏肉 しょうが 小麦粉 片栗粉 厚揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン ごま/小松菜 もやし ごま/すいか
27	28	29	30	7/1
冷やしきつねうどん 冷凍みかん ごまだんご	小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ 切り干し大根のサラダ	ごはん さつま汁 さんまのごまフライ のりとあさりの佃煮	横割パンズ イカバーグ(照り焼きソース) チキンクリームシチュー ラーメンサラダ	タコライス 十勝大豆コロッケ パイン缶詰
ソフトめん 油揚げ しいたけ ほうれん草 ねぎ 削り節(山・宗田) 昆布/冷凍みかん/白玉 ごま	胚芽米 大麦 ごま油 豚肉 人参 玉ねぎ にんにく 小松菜 かたくちいわし しょうが/牛肉 玉ねぎ 豚肉 かたくり粉 ケチャップ 小麦粉/切り干し大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり ごま みそ ごま油	精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが みそ 削り節(山・宗田) 昆布/さんま しょうが 小麦粉 卵 ごま パン粉/あさり しょうが のり ひじき 水あめ	横割パンズ/いか たら 玉ねぎ 卵 かたくり粉/鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パン粉 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ/ラーメン 山 きゅうり もやし コーン 人参 ごま油 ごま	精白米 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく コーン レタス 小麦粉 加粉 トマト缶 ケチャップ/じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉 加粉/パイン缶

6月4～10日は **歯と口の健康週間** です



いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。

6月8日は、健康な歯に必要な**カルシウム**を多くとることができる献立を考えました。**よく噛んで**食べましょう。