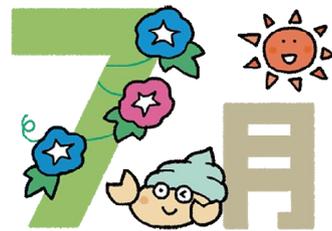


# 給食だより



2025年6月30日(月) 札幌市立伏古小学校・札幌市立開成小学校



## 成長期に欠かせないカルシウム



### 10代のうちに!カルシウム貯金

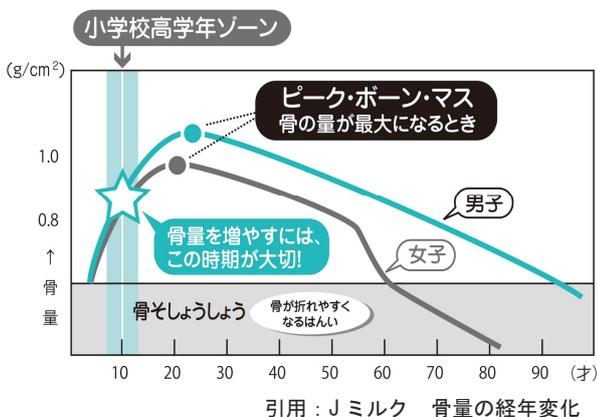
カルシウムは、歯や骨をつくる大切な栄養素です。下のグラフは年齢と骨量の変化を表したグラフです。骨量は10代で増加し、30歳前後にピークを迎え、その後は減っていきます。

将来、骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクを防ぐためにも、成長期の今のうちに骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。

### 牛乳を飲もう!

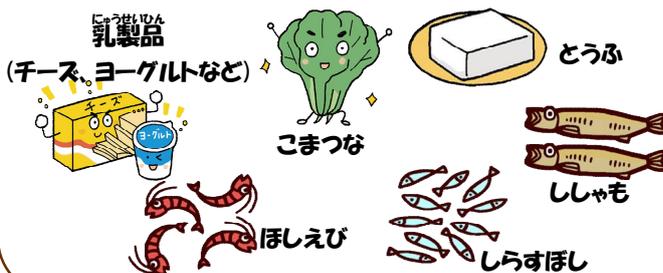


学校給食では、成長期のみなさんが1日に必要なカルシウムの約半分をとれるように献立を考えています。そこで欠かせないのが牛乳です。しかし、最近牛乳の飲み残しが、開成小では約25L(牛乳パック125本分)、伏古小では約12L(牛乳パック60本分)となっています。成長期の今こそ、自分の健康のために一口でも多く飲むようにしましょう!



牛乳が飲めない人や苦手な人は、カルシウムの多い食品を積極的にとるようにしましょう。

### カルシウムを多く含む食品



### 牛乳が大好きなんです



牛乳はカルシウムが豊富でぜひ飲んでほしい食品ですが、1日コップ1~2杯程度にし、栄養を補給する目的で飲むようにします。水分補給は水かお茶にしましょう。

# 7月の予定献立



月	火 1	水 2	木 3	金 4
	<b>ごはん</b> けんちん汁 ほっけカレー揚げ ひじきの煮物	<b>黒コッペパン</b> あさりのチャウダー ハムコーンサラダ プラム	<b>タコライス</b> かぼちゃチーズフライ 沖縄パインゼリー	<b>ひやしラーメン</b> 厚揚げとさつまいもの甘煮 黄桃缶
	白飯/鶏肉・豆腐・つきこんや く・人参・大根・ごぼう・長ね ぎ/ほっけ・カレー粉・小麦粉・ 片栗粉/ひじき・油揚げ・人参・	黒コッペパン/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・牛乳・ 豆乳・アム・チーズ・鶏がら/ ハム・コーン・キャベツ・ごま油/プラム	白飯・鶏肉・大豆水煮・玉ねぎ・ 人参・生姜・にんにく・コーン・ レタス・小麦粉・カレー粉・ト マト缶・ケチャップ/南瓜チーズ 75(冷凍)/沖縄パインゼリー	ソフトラーメン・ハム・もや し・胡瓜・コーン・人参・ごま 油/厚揚げ・さつまいも・片栗 粉/黄桃缶
<b>7</b>	<b>8</b> 開成:3年生なし	<b>9</b> 開成:6年生修学旅行	<b>10</b> 開成:6年生修学旅行	<b>11</b> 開成:6年生なし
<b>ほうれん草のピラフ</b> <b>メンチカツ</b> <b>フルーツミックス</b>	<b>ごはん</b> <b>豆腐のカレーソース</b> <b>揚げえびしゅうまい</b> <b>たたききゅうり</b>	<b>ロールパン</b> <b>ベーコンシチュー</b> <b>コールスローサラダ</b> <b>メロン</b>	<b>とり天丼</b> <b>みそ汁</b> (じゃがいも・わかめ) <b>磯和え</b> (小松菜・もやし)	<b>冷やしたぬきうどん</b> <b>バターポテト</b> <b>パイン缶</b>
胚芽米・大麦・バター・ベーコ ン・人参・玉ねぎ・にんにく・ コーン・ほうれん草/メンチカ ツ(冷凍)/缶詰(みかん・パイ ン・りんご・黄桃・なし)	白飯/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人 参・生姜・にんにく・ケツビ ー・りんご・小麦粉・ケチャッ プ・鶏がら/えびしゅうまい(冷 凍)/きゅうり・ごま油・ごま	ロールパン/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・ チーズ・スキムミルク・鶏がら /キャベツ・胡瓜・人参・コー ン/メロン	白飯・鶏肉・生姜・にんにく・ 小麦粉・卵・片栗粉/じゃがい も・わかめ・長ねぎ/小松菜・ もやし・もみのり	ソフト麺・あさり・えび・人参・ 春菊・ごぼう・切り干し大根・ ひじき・小麦粉・卵・つと・ほ うれん草・長ねぎ・干し椎茸/ じゃがいも・バター・牛乳・ス キムミルク/パイン缶
<b>14</b> フードサイクルレタス使用	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b> 伏古:6年生なし
<b>レタス入り</b> <b>焼豚チャーハン</b> <b>白花豆コロッケ</b> <b>冷凍みかん</b>	<b>ごはん</b> <b>豚汁</b> <b>いわしのカリカリフライ</b> <b>ごま和え</b> (ほうれん草・白菜)	<b>背割コッペ</b> <b>キャロットポタージュ</b> <b>セルフドック</b> <b>パイン缶</b>	<b>スタミナ丼</b> <b>みそ汁</b> (キャベツ・油揚げ) <b>すいか</b>	<b>パスタミートソース</b> <b>小松菜と</b> <b>ベーコンのサラダ</b> <b>つぶつぶレモンゼリー</b>
胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・ 生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・ コーン・干し椎茸・レタス・ご ま油/白花豆コロッケ(冷凍)/ 冷凍みかん	白飯/豚肉・豆腐・じゃがいも・ 板こんにやく・人参・大根・玉 ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜/ いわしの加加(冷凍)/ほう れん草・白菜・ごま	背割コッペパン/ベーコン・玉 ねぎ・人参・じゃがいも・パセ リ・小麦粉・バター・チーズ・ スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏 がら/チキンウインナー・ケチ ャップ/パイン缶	白飯・豚肉・メンマ・人参・も やし・にら・玉ねぎ・りんご・ 生姜・にんにく・豆板醤・片栗 粉・ごま油・ごま/キャベツ・ 油あげ/すいか	ソフト麺・豚肉・大豆水煮・玉 ねぎ・人参・マツタケ・セロリ・ にんにく・パセリ・小麦粉・ト マト缶・デミグラス・鶏がら/ ベーコン・小松菜・もやし・ご ま/つぶつぶレモンゼリー(冷凍)
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25 終業式</b>
<b>海の日</b> 	<b>ひじきごはん</b> <b>みそ汁</b> (高野豆腐・小松菜) <b>北海道産プリカツ</b>	<b>揚げパン(きなこ)</b> <b>しおワントンスープ</b> <b>小松菜サラダ</b>	<b>キーマカレー</b> <b>もやしのごまサラダ</b>	<b>ピリカラ冷やしラーメン</b> <b>きなこポテト</b> <b>パイン缶</b>
胚芽米・大麦・鶏肉・ひじき・ 油揚げ・白滝・人参・グリーンビ ー/高野豆腐・小松菜/北海道 産プリカツ(冷凍)	ソフトパン/きなこ/カサネ・豚 肉・人参・ほうれん草・もやし・ メンマ・長ねぎ・生姜・にんに く・鶏がら・豚骨・煮干し・玉 ねぎ/ハム・春雨・ひじき・小 松菜・ごま油	豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・ 生姜・にんにく・大豆水煮・パ セリ・レーズン・小麦粉・トマ ト缶/ほうれん草・もやし・コー ン・人参・豆板醤・ごま	ソフト麺・ハム・人参・胡瓜・ コーン・ごま油・ごま・玉ねぎ・ 生姜・にんにく・豆板醤/じゃ がいも・きなこ/パイン缶	

★牛乳は毎日 200mL つきます。 ★果物は予定です。変更になる場合があります。 ★献立の下段は、使用する主な食材（調味料等を除く）です。 ★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。



## さっぽろ学校給食フードリサイクル

給食を作る時に出る、皮などの調理くずや食べ残しなどの生ゴミを回収して、堆肥として再利用して作物を育てる「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に取り組んでいます。食や環境のことを考え、食べ物を大切に作る子どもの育成を目標としています。