

6月 給食だより



令和5年5月31日
札幌市立西陵中学校
札幌市立発寒中学校

木々の緑が輝く季節になりました。太陽の光を浴びて、畑の野菜もこれからどんどん育っていきます。野菜は、疲労を回復させたり、消化吸収を助けたり、病気を予防したりなど、体の機能をサポートするために、なくてはならない食品です。栄養たっぷりの野菜を食べて毎日を元気に過ごしましょう。

<お知らせ…物価高騰の影響への学校給食の対策につきまして>

国際情勢等の影響による物価高騰から、学校給食の食材も値上がりしておりますが、このたび、札幌市では食材の値上げ分の費用を負担する事になりました。給食費を変更することなく、これまで通りの栄養バランスや量を保ったおいしい給食の提供に努めてまいります。

なお、今後も物価の動向等について注視していきますが、このたびの値上げ分の負担につきましては、令和5年度に限った取組であることを御承知おきください。



旬の野菜



☀️ **小松菜**（おいしい時期…北海道は4月～11月）小松菜はカブから改良された緑黄色野菜で、関東地方では白菜とともに冬の野菜の代表格です。涼しい北海道では4月から11月にかけて収穫されます。栄養成分も豊富で、茹でたときのカルシウムはほうれん草の3.5倍。鉄分も多く含んでいます。

☀️ **レタス**（北海道の旬…6月～9月）暑さに弱いレタスは生育適温が15～20℃。夏場は高冷地や北海道が主産地になります。夏場も高品質のレタスを毎日出荷できるように、札幌ではたくさんの品種の中から気候風土に合ったものを選んで栽培しています。レタスは95%が水分の淡色野菜ですが、ビタミンやミネラルなどの栄養素をバランスよく含んでいます。

☀️ **ブロッコリー**（北海道の旬…6月～10月）ビタミン類やカリウムなど栄養豊富なブロッコリー。抗酸化作用によってガンの発生を抑制する効果のあるβ-カロテンが豊富で、ビタミンC含有率は野菜の中でトップクラスです。ビタミンKも多く、カルシウムの代謝を促し、歯や骨への吸収率を高める働きをします。濃い緑色で、つぼみの締まったものを選びましょう。

よていにんだて



牛乳は、毎日つきます

月	火	水	木	金
6/5 ハヤシライス 小松菜とコーンのサラダ 黄桃缶	6 角食 ポテトベーコン煮 たこ焼き風天ぷら きなこクリーム	7 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ごま和え	8 塩ラーメン チーズポテト 冷凍みかん	9 とりめし みそ汁 ししゃも天ぷら
12 タコライス 小松菜スープ パイン缶詰	13 札教研 春の研究集会  給食はありません	14 ごはん 肉じゃが ぶりの味噌照り焼き ミニトマト	15 パスタミートソース 厚揚げサラダ	16 小松菜ピラフ カレーコロッケ フルーツ白玉
19 豚丼 みそ汁 切り干し大根の煮付け	20 ロールパン クリームシチューカレー風味 ほうれん草とベーコンのサラダ 冷凍みかん	21 ごはん 豚汁 ほっけカレー揚げ おかかふりかけ	22 冷やしラーメン 青のりポテト 黄桃缶	23 鶏ごぼうごはん 北海道産ブリカツ おひたし
26 豆と挽き肉のカレー オニオンチップサラダ	27 豆パン ほうれん草グラタン コールスローサラダ パイン缶詰	28 ごはん マーボー豆腐 さんま竜田揚げ ナムル	29 冷やしきつねうどん ごまポテト さくらんぼ	30 深川めし レバー入りメンチカツ からし和え