

給食だより6月

令和8年5月29日
札幌市立平岸西小学校
札幌市立平岸小学校

6月の献立 (前半)

ランチョンマット、三角巾、エプロン、マスクなどの準備を忘れずに!

月	火	水	木	金
1	2 584 kcal 鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃ チーズフライ	3 560 kcal ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入り ぎょうざ ナムル	4 655 kcal ツイストパン ほうれん草の クリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶詰	5 568 kcal ご飯 けんちん汁 揚げいわし ハンバーグ のりの佃煮
振替休業日	炭水化物 (g) 100 たんぱく質 (g) 21 脂質 (g) 22	炭水化物 (g) 75 たんぱく質 (g) 21 脂質 (g) 18	炭水化物 (g) 82 たんぱく質 (g) 23 脂質 (g) 27	炭水化物 (g) 86 たんぱく質 (g) 25 脂質 (g) 16
	気温が高くなってきました。食品の扱いも少し注意が必要です。揚げ物の衣は、水分が少なく水をはじきますから、煮物や焼き物に比べて細菌が入りにくく衛生的だと考えられます。給食では、中心温度を3回測り、中まで加熱されたことを確認し、冷ましてからいただきます。	食品を長持ちさせるためには「しっかり加熱」「すぐに冷却」が鉄則です。細菌は私たちの「体温程度の温度帯」で最も増殖しやすいからです。給食室では真空冷却器を使ってナムルの水を切り、すばやく冷却し、教室へ届けられます。	お弁当を詰めるときに気をつけていることは何ですか?ポイントは、①加熱後、すばやく冷ます②蓋は開けておき、蒸れさせない③汁気の多いものは、他のおかずにつかないように仕切ります。いずれも「細菌の増殖に必要な水を与えない」ことです。	食品を長持ちさせるには「ちょっと濃い味にしておく」「清潔な容器に入れる」ことです(消毒する、ラップを敷く)。佃煮や梅干しがなぜ長持ちするのか。それは砂糖や食塩に水を引っ張る力があるため、細菌が「生きるために必要な水」を利用できないためです。
8 587 kcal 五目うどん バターポテト 冷凍みかん	9 580 kcal コーンピラフ 野菜クロック 黄桃缶	10 601 kcal かき揚げ丼 味噌汁 しょうが和え	11 642 kcal 豆パン ポークシチュー 小松菜と コーンのサラダ 洋なし缶	12 618 kcal タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー
炭水化物 (g) 99 たんぱく質 (g) 20 脂質 (g) 17	炭水化物 (g) 90 たんぱく質 (g) 15 脂質 (g) 20	炭水化物 (g) 92 たんぱく質 (g) 23 脂質 (g) 18	炭水化物 (g) 103 たんぱく質 (g) 21 脂質 (g) 20	炭水化物 (g) 99 たんぱく質 (g) 24 脂質 (g) 17
給食の栄養面は4年生を基準で作っています。炭水化物、たんぱく質、脂質はg数で表示しています。炭水化物は1食の約半分(90g程度)。たんぱく質は13-20%エネルギー(25g/食)。脂質はエネルギー比20-30%(平均18g程度)を目標としています。	本当はクロックでなく、肉や魚など「たんぱく質のおかず」をつけられると◎でした(価格の問題があるため)。今日のたんぱく質は15g。成長のための組織を作るには少な目です。ただ、私たちの栄養の摂取量は、日々揺れていますから、足りなければ次の食事ととる。くらいで良いのです。	4年生なら50g/日のたんぱく質をとりましょう(推奨量)。今日の給食で23gとれますから、残り半分はおうちでとる必要があります。ところで朝ごはんに「たんぱく質のおかず」はありましたか?昼より朝の「たんぱく質」が大切です。午前中の集中力が、かかっています。	今の子どもはスタミナがない、とも言われます。それは、運動習慣の他にこんな理由からです。昔は炭水化物をしっかり食べる食事でしたが、今は多くの肉や魚を食べるため、炭水化物が足りず、スタミナ切れを起こすのです。回りの友達と比較してみるとわかりやすいかもしれません。	炭水化物は、筋肉や肝臓にグリコーゲンとして蓄えられ、私たちが動くエネルギー源として働きます。意外に知られていないのは、体脂肪は「炭水化物のエネルギーを使って効率的に燃える」ということです。ですからダイエットも、減らしすぎは禁物です。
ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと人參 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ/じゃがいも パター 牛乳 スキムミルク/冷凍みかん/	胚芽精米 大麦 パター ベーコン 玉ねぎ 人參 ホールコーン マッシュルーム パセリ/ポテトクロック(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ とうもろこし 人參 グリンピース 脱脂粉乳 小麦粉 生パン粉 白すりごま) /黄桃缶/	白飯 えび あさり さくらえび 玉ねぎ 人參 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 全卵/豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/小松菜 白菜 しょうが/	豆パン/豚肉 にんにく セロリ じゃがいも 人參 玉ねぎ さやいんげん 小麦粉 トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース/小松菜 ホールコーン 白ごま/梨缶詰/	白飯 豚肉 大豆 玉ねぎ 人參 しょうが にんにく ホールコーン レタス 小麦粉 トマト缶詰 /わかめ 豆腐 干しいたけ 長ねぎ 白ごま/沖縄パインゼリー (パイン果肉 砂糖 寒天) /

6月の献立 (後半)

月			火			水			木			金		
15	633 kcal		16	590 kcal		17	623 kcal		18	660 kcal		19	595 kcal	
パスタ カレーソース サイコロサラダ			たきこみいなり ほっけフライ からし和え 鶏肉のあんかけごはん			カオ・ラートナ ー・ガイ チンゲン菜の スープ シューシーオレンジ			横割バンズ コーンポタージュ レバー入りハンバ ーグ (ケチャップソース) 黄桃缶			和風そぼろごはん 味噌汁 さつまいも天ぷら		
炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
89	22	25	75	26	24	95	23	19	87	26	26	92	21	18
ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく パセリ 小麦粉 カレールー ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース/ハム 人参 きゅうり ホールコーン/			胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 白ごま あまのり/ほっけ 小麦粉 全卵 パン粉/ハム 小松菜 キャベツ/			白飯 鶏肉 小麦粉 片栗粉 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン こねぎ ナンブラー オイスターソース コーンスターチ/ベーコン チンゲンツァイ 春雨 ホールコーン/シューシーオレンジ/			クリームコーン ホールコーン 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/レバー入りハンバーグ (牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚レバー でんぷん)/黄桃缶/			白飯 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが ごぼう 人参/キャベツ 油揚げ みそ/さつまいも 小麦粉 全卵/		
22	600 kcal		23	596 kcal		24	618 kcal		25	616 kcal		26	628 kcal	
冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ さくらんぼ			いりこ菜めし 味噌汁 メンチカツ			カレーライス 大根サラダ			角食 ワンタンスープ 白身魚の ハーフフライ きなこクリーム			ご飯 マーボー豆腐 ししゃもの から揚げ おひたし		
炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
85	22	22	81	24	23	100	19	19	75	31	24	87	29	21
ソフトラーメン ハム もやし ホールコーン 人参 白ごま/十勝大豆コロッケ (じゃがいも 大豆 玉ねぎ じゃがいも パン粉 小麦粉) /さくらんぼ/			胚芽精米 大麦 しらす干し 白ごま 小松菜/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/メンチカツ (豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 大豆 でん粉 貝カルシウム) /			白飯 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 カレールー/大根 まぐろ きゅうり 人参 白ごま/			角食/ワンタン 豚肉 人参 ほろりん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ /たら にんにく パセリ パン粉 小麦粉 全卵 パン粉 粉チーズ/豆乳 きなこ きび砂糖 コーンスターチ バター/			白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ 干しいたけ みそ 片栗粉/カラフトししゃも 小麦粉 片栗粉/ほうれん草 白菜 糸かつお/		
29	590 kcal		30	617 kcal		7/1	625 kcal		2	592 kcal		3	658 kcal	
冷麦 ごまポテト メロン			小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス (汁なし)			ご飯 味噌汁 とんかつ (味噌だれ) ミニトマト			黒コッペパン あさりのチャウダー コールスロー サラダ パイン缶詰			ご飯 豆腐のオイスター ソース煮 いわしの カリカリフライ ごま和え		
炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
99	21	18	93	19	21	91	23	21	89	23	20	90	28	23
ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ とうもろこし 長ねぎ/じゃがいも 白ごま/メロン/			胚芽精米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 小松菜/凍り豆腐 小麦粉 白ごま 全卵 パン粉/缶詰 (みかん パイン 黄桃 梨) /			白飯/大根 人参 ごぼう みそ/豚肉 小麦粉 全卵 パン粉 白ごま/ミニトマト/			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 スキムミルク チーズ/キャベツ 人参 ホールコーン //パイン缶詰/			白飯/豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 しょうが にんにく オイスターソース/いわしのカリカリフライ (まいわし とうもろこし じゃがいも しょうが とうもろこし 米粉)/小松菜 もやし 白ごま/		

- ★ 栄養価は4年生のものです。
1年生0.85、2年生0.9、3年生0.95、5年生1.1、6年生1.17の倍率で提供しています。
- ★ ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、**小さなエビやカニが混入**している場合があります。7/3のいわしのカリカリフライには、稀に魚卵入り混入する場合があります。**アレルギーがある場合には注意**してください。
- ★ 魚は骨に注意して食べましょう(細いものはよく噛めば食べられますし、カルシウム源になります)。
- ★ 果物は変更になる場合があります。★ 牛乳は毎日200ccずつつきます。
- ★ 給食で使用する揚げ油は、なたね油を使用しています。2、3回使い回します。
- ★ 学校給食アレルギー対応依頼書(毎月の献立のやりとり)をご希望される場合は栄養教諭までご連絡ください。その他給食に関してのご質問、食生活についてのご相談がありましたら、お気軽にお問合わせください。平岸西小学校 栄養教諭 阿部 (TEL 821-7971)