

6月 給食だより

平成29年（2017年）6月2日

札幌市立北栄中学校
札幌市立札幌中学校

6月は季節の変わり目で体力が落ちる頃です。また、この時期は気温も上がるため、食中毒に注意しましょう。食中毒の予防法として、次のことに気を付けて元気な毎日をご過ごしましょう。

- 手洗いをしっかりおこない、細菌をつけないこと
- 生鮮食品や残った食品は冷蔵庫・冷凍庫で保管すること
- 食品を中までしっかり加熱すること

6月は食育月間です

毎月19日は
「食育の日」です

「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であり、さまざまな食生活の経験を通して、『食』に関する知識と『食』を選択する力をつけ、健全な食生活を実践できる人を育てることで、毎日の食生活、子どもたちの健康な未来のために、今一度、見直してみましょう。

- ① 『食』を通じたコミュニケーションを大切にしていますか？
食を楽しみながら食事の作法・マナー、食習慣や知識を伝えましょう。
- ② バランスの取れた『食事』を心がけていますか？
生活習慣病の予防及び改善につながるよう、『日本型食生活』を心がけましょう。
- ③ 望ましい『生活リズム』が習慣化していますか？
「早寝早起き朝ごはん」を実践しましょう。
- ④ 『食』を大切にしていますか？
自然の恩恵や食に関わる人々に感謝しましょう。
- ⑤ 『食の安全』に関心を持っていますか？
食品の安全性に関する意識と感心を高めましょう。
- ⑥ 『伝統料理、郷土料理』を伝えていますか？
北海道で受け継がれている、行事食・郷土料理を大切にしましょう。



* 今月の「旬の食材」を使った献立の紹介 *

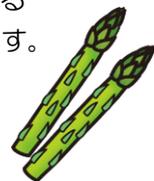
9日は「アスパラのグラタン」です！

その名の通り、「グリーンアスパガス」を使ったグラタンです。アスパラガスの緑が、季節を感じさせる一品です。口の中に野菜本来の甘みが広がります。

アスパラガスの旬は4～6月。4、5月は本州産、6月は北海道産が旬の野菜です。この時期はいろいろな種類のアスパガスがスーパー等に並びます。グリーンアスパガスをはじめ、土をかけて日に当たらないように育てたホワイトアスパガス、紫色をしたパープルアスパガスも見かけるようになりました。

アスパガスから発見されたアミノ酸の一種、「アスパラギン酸」は、疲労物質である乳酸の分解や新陳代謝、たんぱく質の合成を促進し、疲労回復や体カアップに役立ちます。

ゆでて炒めてもおいしい旬の「アスパガス」をぜひご家庭でも味わってみてください。



平成29年度「健やかな身体」育成プログラムへの取組

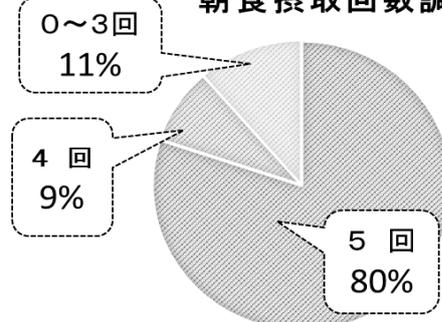
4月17日（月）～21日（金）に実施いたしました「1学期朝食摂取調べ」を集計したところ、次のような結果となりました。

朝食を毎日食べている生徒は約80%、残りの20%の生徒については、毎日ではないけれど数回食べているということがわかりました。

今後も朝食の大切さについて、引き続き食指導を続けていきたいと思っております。

調査にご協力いただきありがとうございました。

朝食摂取回数調べ



6月の予定献立

★毎日200mlの牛乳がつかます。

★野菜、果物は入荷状況によって変更になる場合があります。ご了承ください。

★献立ごとの使用食材（少量のものは省略しています）を記載しています。ご確認ください。

月	火	水	木	金
5 ごはん △すき焼き（豚肉） △ししゃもの南蛮漬け 果物（りんご）	6 沖縄料理 △沖縄そば ◎△サターアングダー カットパイ（冷凍）	7 ★◆シーフードカレーピラフ ◎★△はんぺんチーズフライ △切り干し大根のサラダ	8 ◎△◆かき揚げ丼 （ごはん） 味噌汁 ◎★△からし和え	9 ◎★△背割コッペ ★△アスパラのグラタン ポークフランク ケチャップソース スティックチーズ
（ごはん）（豚肉、醤油、きび砂糖、酒、サラダ油、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまごたけ、春菊、干しいたけ、黒砂糖、本みりん） （子持ちカラフトししゃも、酒、片栗粉、小麦粉、なたね油、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、酢、きび砂糖、豆板醤） （りんご）	（ソフトラーメン）（豚肉、生姜、にんにく、醤油、酒、きび砂糖、本みりん、こねぎ、ほうれん草、豚骨スープ、だし） （小麦粉、ベーキングパウダー、ごま、卵、サラダ油、黒砂糖、なたね油）（冷凍カットパイ）	（米、おおむぎ、バター、ワイン、カレー粉、パラペコン、えび、あさり、いか、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油）（はんぺん、小麦粉、粉チーズ、卵、パン粉、なたね油）（切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、ごま、味噌、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし粉）	（ごはん、えび、酒、いか、あさり、さくらえび、しらす干し、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、なたね油、醤油、きび砂糖、本みりん、片栗粉、だし）（豆腐、なめこ、長ねぎ、味噌、だし）（ロースハム、小松菜、もやし、醤油、きび砂糖、からし粉）	（コッペパン）（アスパラガス、パラペコン、マカロニ、玉ねぎ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、ワイン、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ）（ポークフランク、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、からし粉、ワイン）（プロセスチーズ）
12 わかめごはん さつまい △さんまの竜田揚げ	13 札教研 （給食はありません） 	14 郷土の日 赤飯 △すまし汁 △サケフライ 中濃ソース ミニトマト	15 ごはん △マーボー豆腐 △◆揚げえびシューマイ △磯和え	16 ◎★△レーズンパン ★△あさりのチャウダー △厚揚げサラダ パイ缶
（米、おおむぎ、酒、炊き込みわかめ、ごま）（豚肉、酒、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜、サラダ油、味噌、一味唐辛子、だし）（さんま、生姜、酒、醤油、小麦粉、片栗粉、なたね油）		（アルファ化米、甘納豆、ごま）（豆腐、わかめ、干しいたけ、長ねぎ、醤油、酒、だし）（サケフライ、なたね油、中濃ソース）（ミニトマト）	（ごはん）（豆腐、豚肉、生姜、にんにく、サラダ油、人参、長ねぎ、干しいたけ、味噌、醤油、黒砂糖、きび砂糖、オイスターソース、酒、ごま油、豆板醤、一味唐辛子、片栗粉）（えびシューマイ、なたね油）（小松菜、もやし、のり、醤油）	（レーズンパン）（あさり、ワイン、パラペコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ）（厚揚げ、生姜、醤油、酒、片栗粉、小麦粉、なたね油、キャベツ、きゅうり、人参、醤油、きび砂糖、酢、ごま油、ごま）（パイ缶）
19 ごはん △◆豆腐の中華煮 △野菜春巻 ◎★△ナムル	20 △塩ラーメン ★チーズポテト 果物（りんご）	21 ◎★△エスカロップ コールスローサラダ 温州みかんゼリー	22 △鮭ミックス丼 （ごはん） 味噌汁 △しょうが和え	23 ◎★△黒角食 ★△ベーコンシチュー ◎★△ココロサラダ 冷凍みかん
（ごはん）（豆腐、豚肉、酒、えび、人参、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、干しいたけ、きくらげ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、ごま油、片栗粉）（野菜春巻、なたね油）（ロースハム、ほうれん草、もやし、人参、醤油、きび砂糖、ごま油、豆板醤、ごま）	（ソフトラーメン）（豚肉、生姜、にんにく、醤油、酒、サラダ油、メンマ、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、本みりん、ごま油、ごま、鶏がら・豚骨スープ、だし）（じゃがいも、きび砂糖、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク）（りんご）	（米、おおむぎ、バター、ワイン、パセリ、たけのこ、バター、サラダ油、醤油、豚肉、酒、小麦粉、卵、パン粉、なたね油、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、テミグラスソース、きび砂糖、カレー粉、鶏がらスープ）（キャベツ、人参、コーン、酢、サラダ油、上白糖、からし粉）（温州みかんゼリー）	（ごはん、鮭、酒、醤油、生姜、片栗粉、小麦粉、なたね油、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、サラダ油、きび砂糖、本みりん、ごま）（大根、油揚げ、味噌、だし）（小松菜、もやし、生姜、醤油、本みりん）	（黒角食）（パラペコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、ワイン、鶏がらスープ）（ロースハム、凍り豆腐、きび砂糖、醤油、酒、本みりん、人参、きゅうり、コーン、酢、ごま）（冷凍みかん）
26 △和風そぼろごはん 味噌汁 果物（メロン）	27 △冷やしきつねうどん △厚揚げと野菜の甘辛煮 果物（さくらんぼ）	28 △たけのこごはん ◎△チキンクラッカー揚げ △ごま和え	29 △スープカレー （ごはん） ★ヨーグルト和え	30 ◎★△横割バンズ ★△コーンクリームスープ ◎★△ハンバーグ ケチャップソース △あさりのサラダ
（ごはん、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ごま、生姜、味噌、醤油、酒、本みりん、きび砂糖、ごぼう、人参、油揚げ、ひじき、一味唐辛子、サラダ油）（じゃがいも、わかめ、長ねぎ、味噌、だし）（メロン）	（ソフトめん）（油揚げ、干しいたけ、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、ほうれん草、長ねぎ、酢、一味唐辛子、だし）（厚揚げ、醤油、酒、片栗粉、小麦粉、なたね油、じゃがいも、豚肉、生姜、人参、グリーンピース、きび砂糖、本みりん）（さくらんぼ）	（米、おおむぎ、酒、だし、鶏肉、人参、たけのこ、油揚げ、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、本みりん）（鶏肉、ワイン、小麦粉、卵、クラッカー、なたね油）（小松菜、もやし、ごま、きび砂糖、醤油）	（ごはん、鶏肉、ワイン、にんにく、じゃがいも、かぼちゃ、なたね油、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリー、りんご、生姜、サラダ油、カレー粉、トマト缶、醤油、鳥がらスープ、だし）（みかん缶、パイ缶、黄桃缶、なし缶、ヨーグルト）	（横割バンズ）（コーン、パラペコン、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、ワイン、鶏がらスープ）（ハンバーグ、なたね油、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、ワイン、からし粉）（あさり、生姜、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、きゅうり、キャベツ、人参、酢、からし粉、ごま油、ごま）

むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続け
ない

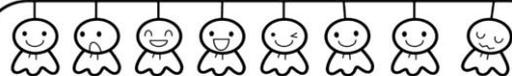


よくかんで食べる



食事の後はしっかり
歯みがきをする





- ◎・・・卵（鶏卵・ウズラ卵）を使った献立
- ★・・・乳製品を使った献立
- △・・・小麦・大麦を使った献立
- ◆・・・えびを使った献立（加工品に使用されているものも含みます。）
- ※海産物（小魚・わかめ）には小さなえび・かに・