

6月 給食だより

令和元年（2019年）5月29日
札幌市立北栄中学校
札幌市立札幌中学校

6月は食育月間です！

毎月19日は
“食育の日”

「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、見直してみましよう。

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。



6月4～10日は 歯の口の衛生週間

歯と口の健康啓発
標語コンクール 最優秀賞

「いつまでも 続くけんこう 歯の力」



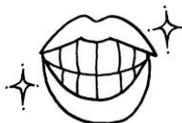
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

かみごたえのある食品

- かたいもの
- 繊維質の多い物
- よくかまないと食べられないもの



6月の予定献立

献立の表記について

◎・・・卵（鶏卵・ウズラ卵）を使った献立

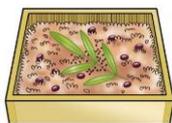
★・・・乳製品を使った献立

△・・・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まれます。）

月	火	水	木	金
3 ごはん ◎△卵豆腐 △かかれい唐揚げ・たれ △のりとあさりの佃煮 (ごはん)(卵、豆乳、醤油、きび砂糖、酒、だし、鶏肉、つと、たけのこ、人参、干しいたけ、ほうれん草、みりん、片栗粉)(かかれい唐揚げ、揚げ油、醤油、酢、からし粉)(あさり、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、のり、ひじき、水あめ)	4 ◎★△コップパン ★△フロッキーのグラタン ◎★△ココロサラダ 冷凍みかん (コップパン)(ブロッコリー、バラベーコン、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)(ロースハム、凍り豆腐、きび砂糖、醤油、酒、みりん、人参、きゅうり、コーン、酢、こま)(冷凍みかん)	5 △スープカレー (ごはん) ★ヨーグルト和え (ごはん、鶏肉、ワイン、にんにく、じゃがいも、かぼちゃ、揚げ油、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリ、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)(夏みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、ヨーグルト)	6 △しょうゆラーメン △大学芋 ★アイスクリーム (ソフトラーメン)(豚肉、メンマ、生姜、にんにく、醤油、酒、みりん、サラダ油、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、くきわかめ、鳥がらスープ・豚骨スープ、だし)(さつまいも、揚げ油、水あめ、黒砂糖、醤油、酢、こま)(アイスクリーム)	7 ◎★△エスカロップ △切り干し大根のサラダ (胚芽米、米粒麦、バター、ワイン、パセリ、たけのこ、サラダ油、醤油、豚肉、酒、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、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、デミグラスソース、きび砂糖、鶏がらスープ)(切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、こま、味噌、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし粉)
10 ごはん △マーボー豆腐 △揚げぎょうざ △磯和え (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)(ぎょうざ、揚げ油)(小松菜、もやし、のり、醤油)	11 札教研 (給食はありません) 	12 △和風そぼろごはん (ごはん) 味噌汁 △たたききゅうり (ごはん、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ごま、生姜、ごぼう、人参、味噌、醤油、酒、みりん、きび砂糖、油揚げ、ひじき、一味唐辛子、サラダ油)(厚揚げ、小松菜、たもぎたけ、味噌、だし)(きゅうり、醤油、きび砂糖、ごま油、ごま)	13 △五目うどん ★△野菜コロッケ 枝豆 (ソフトめん)(鶏肉、酒、油揚げ、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たもぎたけ、醤油、きび砂糖、みりん、酢、一味唐辛子、だし)(野菜ポテトコロッケ、揚げ油)(枝豆)	14 郷土料理の日 赤飯 △すまし汁 △サクフライ・中濃ソース ミニトマト (アルファ化米、食紅、甘納豆、こま)(豆腐、わかめ、干しいたけ、長ねぎ、醤油、酒、だし)(サクフライ、揚げ油、中濃ソース)(ミニトマト)
17 ごはん △◆厚揚げの中華煮 △ひじき春巻 △からし和え (ごはん)(厚揚げ、豚肉、酒、えび、人参、玉ねぎ、たもぎたけ、たけのこ、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)(ひじき春巻、揚げ油)(ちくわ、小松菜、白菜、醤油、きび砂糖、からし粉)	18 ◎★△角食 ★△クリーンシチューカレー風味 △あさりのスパゲティサラダ みかんジャム (角食)(豚肉、カレー粉、セロリ、ワイン、サラダ油、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、カレーウ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ)(あさり、生姜、醤油、きび砂糖、酒、スパゲティ、きゅうり、人参、酢、サラダ油、きび砂糖、味噌、ごま油、ごま)(みかんジャム)	19 △豚すき丼 (ごはん) 味噌汁 果物(メロン予定) (ごはん、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たもぎたけ、きび砂糖、醤油、酒、みりん、ほうれん草)(油揚げ、小松菜、えのきたけ、味噌、だし)(メロン)	20 △◆シーフードトマトソーススパゲティ ◎★△小松菜とコーンのサラダ 温州みかんゼリー (乾燥スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、パセリ、バラベーコン、えび、いか、ワイン、あさり、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ)(ロースハム、小松菜、コーン、ごま、サラダ油、きび砂糖、酢、醤油)(温州みかんゼリー)	21 ★△ごぼうピラフ ◎△高野豆腐のフライ 黄桃缶 (胚芽米、米粒麦、バター、ワイン、バラベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、コーン、パセリ、サラダ油、醤油)(凍り豆腐、醤油、きび砂糖、酒、みりん、カレー粉、小麦粉、ごま、卵、パン粉、揚げ油)(黄桃缶)
24 ごはん ◎★△おろしハンバーグ さつまいも ミニトマト (ごはん、ハンバーグ、大根、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、片栗粉)(鶏肉、醤油、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、だし)(ミニトマト)	25 ◎★△背割コップ ★△あさりのチャウダー 焼フランク ◎★△ほうれん草とコーンのサラダ (背割コップパン)(あさり、ワイン、バラベーコン、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)(ポークフランク、ケチャップ、中濃ソース、ワイン、きび砂糖、からし粉)(ロースハム、ほうれん草、コーン、ごま、サラダ油、きび砂糖、酢、醤油)	26 ◎△◆かき揚げ丼 (ごはん) 味噌汁 △酢の物 (ごはん、えび、いか、酒、あさり、さくらえび、しらすがん、玉ねぎ、人参、ごぼう、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん、片栗粉、だし)(もやし、油揚げ、味噌、だし)(きゅうり、わかめ、春雨、酢、醤油、きび砂糖)	27 △冷やしきつねうどん ごまポテト 果物(すいか予定) 	28 △ビビンバ ◎★△ちくわチーズつめ揚げ パイン缶 (胚芽米、米粒麦、酒、醤油、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、サラダ油、きび砂糖、みりん、ごま油、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、ごま、酢、一味唐辛子)(ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、揚げ油)(パイン缶)

6月14日(金)から16日(日)まで、北海道神宮例祭、通称「札幌まつり」が行われます。明治5年から続く札幌随一のお祭りです。この時季に今年の五穀豊穡と家族の繁栄を願って先人たちはお祝いをしました。ハレの日の食事として、お赤飯や山菜の煮しめ、時鮭の焼き浸しなどを食べる習慣ができました。給食もこの日に合せてお赤飯を予定しています。



- ・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。
- ・海産物(小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。

