6月 給食だより

令和2年（2020年）5月27日
札幌市立北栄中学校

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す。毎日の食生活、私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。

②バランスの取れた『食事』を心がけていますか。

健康寿命の延伸につながるよう、『日本型食生活』を心がけましょう。

③『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。

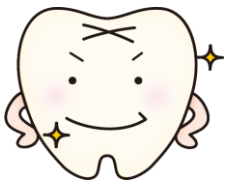
④『伝統料理、郷土料理』を伝えていますか。

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。

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月4～10日は　歯と口の健康週間



歯と口の健康啓発
標語コンクール　最優秀賞

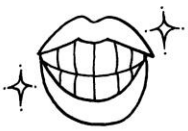
「咲かそうよ　笑顔の花を　歯みがきで」

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、むし歯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みます。）

保護者のみなさまへ

６月１日より少人数短時間登校が実施され、給食もスタートします。札幌市教育委員会の指導を受け、盛り付け時の新型コロナウイルス感染のリスクを減らすために当面の間は通常の献立よりも品数を減らして提供させていただきます。適切な栄養がとれるよう、献立や食材などの工夫をしてまいります。子どもたちの安全を優先に考えた給食の提供をさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

月	火	水	木	金
1 △ビビンバ フルーツ白玉 **2年生・3年生・6組のみ給食**	2 △ハヤシライス （ごはん） すだちゼリー **1年生・3年生・6組のみ給食**	3 ◎★△コッペパン ★△コーンシチュー ポークフランク・ケチャップソース **2年生・3年生・6組のみ給食**	4 ごはん ハンバーグ・△おろしソース △大根サラダ **1年生・3年生・6組のみ給食**	5 △カレーうどん ★△野菜コロッケ **2年生・3年生・6組のみ給食**
（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）（みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶、白玉もち、上白糖、ワイン）	（ごはん、牛肉、ワイン、玉ねぎ、人参、たけのこ、セロリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、グリンピース、サラダ油、小麦粉、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶、ハヤシルウ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ）（すだちゼリー）	（背割コッペパン、コーン、バラベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、ワイン、鶏がらスープ）（ポークフランク、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし粉、ワイン）	（ごはん）（ハンバーグ、揚げ油、大根、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、片栗粉）（大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢）	（ソフトめん）（鶏肉、酒、つと、油揚げ、人参、玉ねぎ、ごぼう、干しいたけ、ほうれん草、たもぎたけ、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、きび砂糖、みりん、カレールウ、片栗粉、だし）（ポテトコロッケ野菜、揚げ油）
8 ★△ごぼうピラフ ◎△豆腐ナゲット・ケチャップソース **1年生・3年生・6組のみ給食**	9 ◎△味噌かつ丼 （ごはん） △すまし汁 **2年生・3年生・6組のみ給食**	10 ◎★△コッペパン ★△アスパラのグラタン パイン缶 **1年生・3年生・6組のみ給食**	11 △とりめし さつま汁 **2年生・3年生・6組のみ給食**	12 △山菜うどん あべかわだんご **1年生・3年生・6組のみ給食**
（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）（焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、サラダ油、卵、片栗粉、パン粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし粉、ワイン）	（ごはん、鶏肉、酒、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、味噌、きび砂糖、醤油、みりん、ごま油、ごま）（豆腐、わかめ、干しいたけ、長ねぎ、醤油、酒、だし）	（コッペパン）（アスパラガス、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）（パイン缶）	（胚芽米、米粒麦、醤油、酒、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉ねぎ、みりん、きび砂糖）（豚肉、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）	（ソフトめん）（鶏肉、酒、油揚げ、つと、たけのこ、ふき、わらび、たもぎたけ、なめこ、干しいたけ、醤油、きび砂糖、だし、長ねぎ、ほうれん草、みりん、酢、一味唐辛子）（白玉もち、きな粉、きび砂糖）
15 △ちらし寿司 △サケフライ いちごのデザート	16 ごはん △豆腐のトロトロ煮 △ほっけカレー揚げ	17 ◎★△横割バンズ ★△白花豆のポタージュ ◎イカバーグ・△照り焼きソース ★△スライスチーズ	18 △鮭ミックス丼 （ごはん） 味噌汁	19 △沖縄そば ◎△サーターアンダギー
（胚芽米、米粒麦、上白糖、酢、酒、だし、つと、油揚げ、人参、干しいたけ、かんぴょう、ひじき、醤油、みりん、きび砂糖、ごま、焼きのり）（サケフライ、揚げ油）（いちごのデザート）	（ごはん）（豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、酒、片栗粉、鶏がらスープ）（ほっけ、カレー粉、酒、醤油、小麦粉、片栗粉、揚げ油）	（横割バンズ）（白花豆、バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、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）（イカハンバーグ、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん、片栗粉）（スライスチーズ）	（ごはん、鮭、酒、醤油、生姜、片栗粉、小麦粉、揚げ油、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、きび砂糖、みりん、ごま）（凍り豆腐、わかめ、長ねぎ、味噌、だし）	（ソフトラーメン）（豚肉、生姜、にんにく、醤油、酒、きび砂糖、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、揚げ油）
22 ★△小松菜ピラフ ★△チーズホンデュサンドコロッケ	23 △豚すき丼 （ごはん） 味噌汁	24 ◎★△角食 △麦入り野菜スープ ◎△さわらのオートミールフライ みかんジャム	25 ごはん △肉じゃが △ししゃものから揚げ	26 △冷やしきつねうどん ごまポテト
（胚芽米、米粒麦、バター、ワイン、バラベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、サラダ油、小松菜、醤油）（チーズフォンデュサンドコロッケ、揚げ油）	（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）（厚揚げ、小松菜、味噌、だし）	（角食）（バラベーコン、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、セロリ、パセリ、押麦、醤油、ワイン、鶏がらスープ、鳥がらスープ）（さわら、酒、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、揚げ油）（みかんジャム）	（ごはん）（豚肉、酒、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、人参、切り干し大根、さやいんげん、たもぎたけ、干しいたけ、生姜、サラダ油、醤油、味噌、黒砂糖、きび砂糖、みりん、だし）（子持ちカラフトししゃも、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん、酢）	（ソフトめん）（油揚げ、干しいたけ、醤油、きび砂糖、酒、みりん、だし、ほうれん草、長ねぎ、酢、一味唐辛子）（じゃがいも、揚げ油、ごま、きび砂糖）
29 ★チキンライス ◎△高野豆腐のフライ	30 △カレーライス （ごはん） △和風サラダ			
（胚芽米、米粒麦、バター、トマト缶、ワイン、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリンピース、ケチャップ、サラダ油）（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）	（ごはん）（豚肉、ワイン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、サラダ油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ）（大根、きゅうり、人参、しらす干し、酒、醤油、酢、サラダ油、きび砂糖、ごま油、ごま）	・毎日２００mlの牛乳がつきます。 ・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。		