



6月号

令和4年度(2022年度)  
札幌市立星置中学校



新緑が目にも鮮やかになり、ここ北海道では過ごしやすい季節になりました。これからは食品の取扱いに細心の注意を払う季節になります。毎日健康に過ごすためにも、ご家庭でも注意し、また、健康に過ごすためにも、生活リズムを整えるようにしましょう。

## 6月は食育月間です



「食べること」は生きていくために欠かせないことで、生涯にわたって続いていきます。「食育」というと難しく感じますが、誰かと一緒に食事をする、食べ物を育てたり収穫体験することも食育のひとつです。

今月は「食育月間」です。この機会に、ご家庭でも「食」について話題にし、見直してみてもいいのではないでしょうか。

### 食卓をみんなで囲んで心を豊かに



豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

### 健康的な食生活を実践しよう



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

### 食を通じた環境の「環(わ)」を大切に



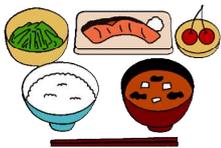
食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

### 食を通し、人との「輪(わ)」を広げよう

食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、食品ロス削減も考えながら、感謝して食べましょう。



### 伝統的な和食文化・「和(わ)」を伝えよう



風土を生かし、先人が育んできた郷土料理や伝統的な食文化を未来に受け継いでいきましょう。

### 自ら判断し、選ぶ力をつけよう



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

## 食中毒予防の3原則

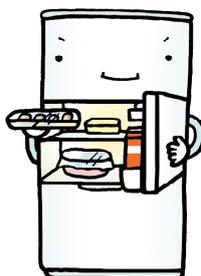
コロナウイルス感染症予防に伴う手洗いが進み、食中毒も以前から比べると減っているとはいえ、夏場の気温上昇は細菌が増えやすい時期です。予防の3原則をお忘れなく！！

つけない！



調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない！

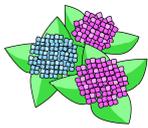


調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な時には冷やしてから冷蔵庫に。ただし、早めに食べきるようにしましょう。

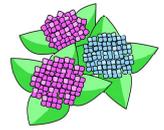
やっつける！



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものを分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。



# 6月 予定 献 立



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>・牛乳は毎日つきます。 ・食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますのでご了承ください。大きく変更する場合にはご連絡いたします。 ・記載している食材のほかに、調味料等使用しています。 ・6月から学期いっぱい、農業使用を減らして栽培された札幌産小松菜を使用します。 ・給食についてご不明な点などありましたら、星置中学校 栄養教諭 三宅までご連絡ください。</p> 		<p>1 743kcal</p> <p>●味噌ラーメン ●チーズポテト ●果物(冷凍みかん)</p> <p>●豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ、ごま、味噌、醤油、ごま油、豆板醤、 ●じゃが芋、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク ●冷凍みかん</p>	<p>2 752kcal</p> <p>●ごぼうピラフ ●豆腐のロック揚げ ●フルーツカクテル</p> <p>●胚芽精米、大麦、カルシウム米、バター、ベーコン、ごぼう、玉葱、人参、にんにく、とうもろこし、乾燥パセリ ●焼豆腐、さやいんげん、とうもろこし、ポークウインナー、すりみ、ひじき、卵、でん粉、味噌、菜種油、ケチャップ、ウスターソース ●みかん缶、パン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶、りんごジュース</p>	<p>3 788kcal</p> <p>●ご飯 ●肉じゃが ●かれい唐揚げ(おろしソース) ●ミニトマト</p> <p>●白飯 ●豚肉、じゃが芋、玉葱、しらたき、人参、切干大根、さやいんげん、たまごたけ、干しいたけ、生姜、醤油、味噌 ●かれい、でん粉、菜種油、大根、生姜、醤油 ●ミニトマト</p>
<p>6 833kcal</p> <p>●レーズンパン ●ポーククリームシチュー ●白身魚のハーブ焼き ●黄桃缶</p> <p>●レーズンパン ●豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク ●たら、にんにく、パン粉、粉チーズ、パジル ●黄桃缶</p>	<p>7 761kcal</p> <p>●ご飯 ●すき焼き ●アスパラの天ぷら ●のりとあさりの佃煮</p> <p>●白飯、●豚肉、焼豆腐、しらたき、玉葱、白菜、長ねぎ、たまごたけ、車ふ、春菊、干しいたけ、醤油 ●アスパラ、小麦粉、卵、菜種油 ●あさり、しょうが、のり、ひじき、醤油、水あめ</p>	<p>8 804kcal</p> <p>●肉うどん ●枝豆 ●小松菜ケーキ</p> <p>●ソフトめん、豚肉、油揚げ、かまぼこ、人参、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、醤油 ●枝豆 ●小松菜、小麦粉、ホットケーキミックス、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター、スキムミルク</p>	<p>9 753kcal</p> <p>●たけのごごはん ●豚肉のカレーフライ ●ごま和え</p> <p>●胚芽精米、大麦、カルシウム米、鶏肉、人参、細竹、たけのこ、油揚げ、干しいたけ、グリーンピース、しょうゆ ●豚肉、小麦粉、卵、パン粉、オートミール、菜種油 ●小松菜、もやし、ごま、醤油</p>	<p>10 779cal</p> <p>●かき揚げ丼(えび入り) ●白菜と油揚げの味噌汁 ●たたききゅうり</p> <p>●白飯、えび、いか、あさり、さくらえび、しらす干し、玉葱、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、菜種油、醤油、でん粉 ●白菜、油あげ、減塩強化味噌、味噌 ●きゅうり、醤油、ごま、ごま油</p>
<p>13 820kcal</p> <p>●横割バンズパン ●あさりチャウダー ●メンチカツバーガー ●コールスローサラダ</p> <p>●横割バンズパン ●あさり、ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク ●豚肉、パン粉、玉葱、小麦粉、でん粉、菜種油、ケチャップ、ウスターソース ●きゃべつ、人参、とうもろこし</p>	<p>14</p> <p>札教研 3時間授業 給食なし</p> 	<p>15 801kcal</p> <p>●ゆであげスパゲティ ミートソース ●青のりポテト ●温州みかんゼリー</p> <p>●スパゲティ、乾燥パセリ、豚肉、大豆水煮、玉葱、人参、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、醤油 ●フレンチポテト、菜種油、青のり ●みかん果汁、粉あめ</p>	<p>16 754kcal</p> <p>●小松菜ピラフ ●豆腐ナゲット ●ヨーグルト和え</p> <p>●胚芽精米、大麦、カルシウム米、バター、小松菜、ベーコン、人参、玉葱、にんにく、とうもろこし、醤油 ●焼豆腐、鶏肉、玉葱、卵、でん粉、菜種油、ケチャップ、ウスターソース ●みかん缶、パン缶、桃缶、梨缶、ヨーグルト</p>	<p>17 867kcal</p> <p>●和風そばろごはん ●厚揚げの味噌汁 ●ししゃもフライ</p> <p>●白飯、鶏肉、焼豆腐、切干大根、干しいたけ、ごま、生姜、ごぼう、人参、味噌、醤油、油揚げ、ひじき ●厚揚げ、小松菜、減塩強化味噌、味噌 ●カラフトししゃも、小麦粉、卵、パン粉、ごま、青のり、菜種油</p>
<p>20 812kcal</p> <p>●黒コッペパン ●豆腐のグラタン ●小松菜とコーンサラダ ●黄桃缶</p> <p>●黒コッペパン ●マカロニ、ベーコン、玉葱、豆腐、人参、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、パン粉、粉チーズ、パセリ ●ローズハム、小松菜、とうもろこし、ごま、醤油 ●黄桃缶</p>	<p>21 736kcal</p> <p>●ご飯 ●豚汁 ●さばのソース焼き ●磯和え</p> <p>●白飯 ●豚肉、豆腐、じゃが芋、こんにゃく、人参、大根、玉葱、ごぼう、長ねぎ、生姜、味噌 ●さば、生姜、ウスターソース、味噌、ごま ●小松菜、白菜、切のり、醤油</p>	<p>22 772kcal</p> <p>●ピリカラ 冷やしラーメン ●アメリカンドッグ ●パン缶</p> <p>●ソフトラーメン、ローズハム、人参、きゅうり、とうもろこし、ごま油、ごま、醤油、味噌、玉葱、生姜、にんにく、豆板醤、ウスターソース ●ポークウインナー、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、菜種油 ●パン缶</p>	<p>23 864kcal</p> <p>●チキンウインナー ライス ●サケフライ ●フルーツ白玉</p> <p>●胚芽精米、大麦、カルシウム米、バター、トマトジュース、チキンウインナー、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、ケチャップ ●サケ、小麦粉、バターミックス、パン粉、菜種油 ●みかん缶、パン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶、白玉もち</p>	<p>24 850kcal</p> <p>●ご飯 ●マーボー豆腐 ●揚げえびシューマイ ●切干大根サラダ</p> <p>●白飯 ●豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干しいたけ、味噌、醤油、オイスターソース、豆板醤、ごま油、でん粉 ●えび、いとうりだい、玉葱、パン粉、醤油、小麦粉、菜種油 ●切干大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、ごま、減塩強化味噌、醤油、ごま油</p>
<p>27 770kcal</p> <p>●ロールパン ●コーンシチュー ●あさりカリッとサラダ ●果物(冷凍みかん)</p> <p>●ロールパン ●とうもろこし、ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク ●あさり、生姜、醤油、小麦粉、でん粉、菜種油、きゅうり、きゃべつ、人参、ごま、ごま油 ●冷凍みかん</p>	<p>28 792kcal</p> <p>●カレーライス ●小松菜と ベーコンサラダ ●果物(冷凍カットパイ)</p> <p>●白飯、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、醤油 ●ベーコン、小松菜、もやし、醤油、ごま ●冷凍パイ</p>	<p>29 738kcal</p> <p>●冷麦 ●厚揚げと野菜の甘辛煮 ●果物(すいか)</p> <p>●冷麦、油揚げ、干しいたけ、醤油、ほうれん草、長ねぎ ●厚揚げ、醤油、でん粉、小麦粉、菜種油、じゃが芋、豚肉、生姜、人参、グリーンピース ●すいか</p>	<p>30 740kcal</p> <p>●とりめし ●ちくわチーズつめフライ ●からし和え</p> <p>胚芽精米、大麦、カルシウム米、鶏肉、生姜、玉葱、醤油 ●ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、菜種油 ●ローズハム、小松菜、きゃべつ、醤油</p>	<p>6月行事関係 2年生 1日・2日 宿泊学習 3日 休業日</p> <p>7組 15日・16日 宿泊学習 17日 休業日</p>