

給食だより



2023年5月31日(水) 札幌市立伏古小学校・札幌市立開成小学校

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」とされています。食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



共食とは、家族が食卓を囲んで共に食べながら、コミュニケーションを取ることです。

生活スタイルの多様化や子どもの習い事の増加などから、家族全員がそろって食事をする機会が減ってきているといわれています。しかし、家族で楽しい時間を共有する共食は、食の楽しさの実感や、心の豊かさをもたらすことにつながります。まずは、1日1回の共食からはじめてみませんか？

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



よくかむことは
よく味わうこと



味はだ液に溶けた味物質が、下にある「みらい」を刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

運動会で力を発揮するために

食事でエネルギーや栄養を
しっかりととりましょう

力を発揮するためには、好き嫌いせずにバランスのよい食事をしっかり食べることが大切です。多くの食品を組み合わせると、いろいろな栄養素をとることができます。



6月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>★牛乳は毎日200mLつまます。 ★果物は予定です。変更になる場合があります。 ★献立の下段は、使用する主な食材（調味料等を除く）です。 ★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝類等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。</p>			<p>1 わかめごはん さつま汁 豚肉のカレーフライ</p>	<p>2 かきあげ丼(えび入り) みそ汁(豆腐・なめこ) おひたし (小松菜・もやし)</p>
<p>5 運動会 振替休業日</p>	<p>6 ごはん みそ汁 (高野豆腐・小松菜) 釧路産たらフライ 五目きんぴら</p>	<p>7 たぬきうどん チーズポテト パイン缶</p>	<p>8 ドライカレー 小松菜とベーコンのサラダ</p>	<p>9 豚丼 みそ汁 (キャベツ・油揚げ) からしあえ (小松菜・もやし)</p>
	<p>白飯/高野豆腐・小松菜/釧路産たらフライ(冷凍)/ごぼう・人参・つきこんにやく・ひじき入りさつま揚げ・油揚げ・さやいんげん・ごま</p>	<p>ソフトめん・えび・あさり・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たもぎ茸・干し椎茸/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/パイン缶</p>	<p>精白米・大麦・オリーブ油・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・ピーマン・レーズン・小麦粉/ベーコン・小松菜・もやし・ごま</p>	<p>白飯・豚肉・小麦粉・片栗粉・グリーンピース/キャベツ・油揚げ/焼き竹輪・小松菜・もやし</p>
<p>12 コッペパン チキンクリームシチュー 高野豆腐のフライ 大根サラダ</p>	<p>13 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ ごまあえ (ほうれん草・もやし)</p>	<p>14 しおラーメン シナモンポテト パイン缶</p>	<p>15 シーフードピラフ やさいコロッケ フルーツミックス</p>	<p>16 ハヤシライス 小松菜サラダ</p>
<p>コッペパン/鶏肉・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・鶏がら/高野豆腐・小麦粉・ごま・卵・パン粉/大根・まぐろ水煮・胡瓜・人参・ごま・ごま油</p>	<p>白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・オイスターソース・片栗粉/ししゃも・片栗粉・小麦粉・豆板醤/ほうれん草・もやし・ごま</p>	<p>ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・鶏がら・豚骨/さつまいも・シナモン/パイン缶</p>	<p>精白米・大麦・バター・ベーコン・えび・あさり・いか・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ/ポテトコロッケ(冷凍)/缶詰(みかん・パイン・りんご・黄桃・なし)</p>	<p>白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・トマト缶詰/デミグラスソース・鶏がら/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油</p>
<p>19 くるコッペパン コーンポタージュ オニオンチップサラダ 黄桃缶</p>	<p>20 ごはん けんちん汁 ほっけのオートミールライ あさりの佃煮</p>	<p>21 ひやむぎ きなこポテト すいか</p>	<p>22 いりご菜めし 白玉汁 やさい春巻</p>	<p>23 タコライス わかめスープ 冷凍パイン</p>
<p>黒コッペパン/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・鶏がら/ハム・キャベツ・胡瓜・コーン・玉ねぎ・片栗粉・ごま/黄桃缶</p>	<p>白飯/鶏肉・豆腐・つきこんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/ごぼう・人参・あさり・生姜・水あめ</p>	<p>ソフト冷麦・油揚げ・干し椎茸・つと・胡瓜・長ねぎ/じゃがいも・きなこ/すいか</p>	<p>精白米・大麦・しらす干し・葉大根・ごま/白玉もち・高野豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干し椎茸/野菜春巻(冷凍)</p>	<p>白飯・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス・小麦粉・トマト缶詰/塩わかめ・豆腐・干し椎茸・長ねぎ・ごま・ごま油/冷凍パイン</p>
<p>26 角食 ワンタンスープ (しょうゆ味) たこ焼き風天ぷら きなこクリーム</p>	<p>27 ごはん スンドゥブチゲ コーンフライ ナムル</p>	<p>28 ひやしラーメン アーモンドポテト メロン</p>	<p>29 小松菜ピラフ チーズフォンデュサンド フルーツサワー</p>	<p>30 とりミックス丼 みそ汁(豆腐・なめこ) いそあえ (小松菜・もやし)</p>
<p>角食/ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・鶏がら・豚骨・玉ねぎ/豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・糸かつお・青のり/豆乳・きな粉・バター</p>	<p>白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら・鶏がら/コーンフライ(冷凍)/小松菜・もやし・人参・ごま油・ごま</p>	<p>ソフトラーメン・ハム・もやし・胡瓜・人参・ごま油・ごま・塩わかめ/じゃがいも・アーモンド粉末/メロン</p>	<p>精白米・大麦・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜/チーズフォンデュサンドコロッケ(冷凍)/缶詰(みかん・パイン・黄桃・なし・なつみかん)・ヨーグルト</p>	<p>白飯・鶏肉・生姜・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ水煮・干し椎茸・ピーマン・ごま/豆腐・なめこ・長ねぎ/小松菜・もやし・切りのり</p>

