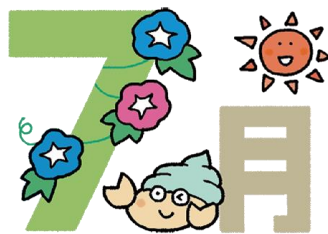


給食だよい

2025年6月30日(月) 札幌市立伏古小学校・札幌市立開成小学校



成長期に欠かせないカルシウム

10代のうちに!カルシウム貯金



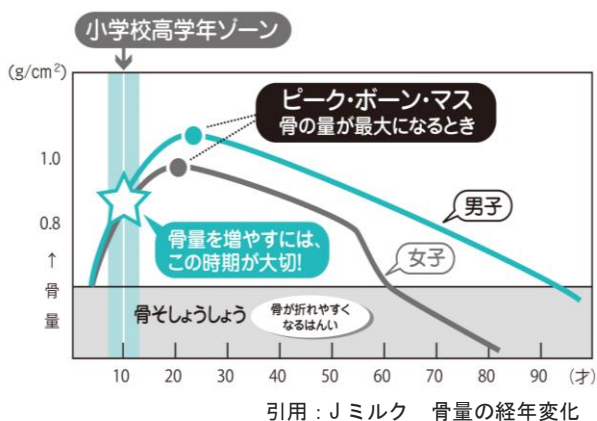
カルシウムは、歯や骨をつくる大切な栄養素です。下のグラフは年齢と骨量の変化を表したグラフです。骨量は10代で増加し、30歳前後にピークを迎え、その後は減っていきます。

将来、骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクを防ぐためにも、成長期の今のうちに骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。

牛乳を 飲もう!

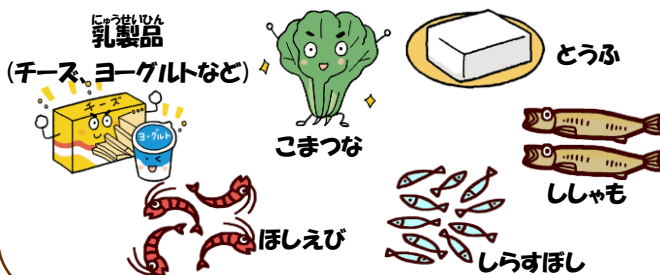


学校給食では、成長期のみなさんが1日に必要なカルシウムの約半分をとれるように献立を考えています。そこで欠かせないのが牛乳です。しかし、最近牛乳の飲み残しが、開成小では約25L(牛乳パック125本分)、伏古小では約12L(牛乳パック60本分)となっています。成長期の今こそ、自分の健康のために一口でも多く飲むようにしましょう!



牛乳が飲めない人や苦手な人は、カルシウムの多い食品を積極的にとるようにしましょう。

カルシウムを多く含む食品



牛乳が大好きなんです



牛乳はカルシウムが豊富でぜひ飲んでほしい食品ですが、1日コップ1~2杯程度にし、栄養を補給する目的で飲むようにします。水分補給は水かお茶にしましょう。

7月の予定献立



月	火 1	水 2	木 3	金 4
	ごはん けんちん汁 ほっけカレー揚げ ひじきの煮物	開成: 4年生なし 黒コッペパン あさりのチャウダー ハムコーンサラダ ブラム	タコライス かぼちゃチーズフライ 沖縄パインゼリー	ひやしラーメン 厚揚げとさつまいもの甘煮 黄桃缶
	白飯・鶏肉・豆腐・つきこんやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・ほっけ・カレー粉・小麦粉・片栗粉/ひじき・油揚げ・人参・	黒コッペパン/あさり・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・スミミル・チーズ・鶏がら/ハム・コーン・キャベツ・ごま油/ブラム	白飯・鶏肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ/南瓜チーズ/フライ(冷凍)/沖縄パインゼリー	ソフトラーメン・ハム・もやし・胡瓜・コーン・人参・ごま油/厚揚げ・さつまいも・片栗粉/黄桃缶
7	8 開成: 3年生なし	9 開成: 6年生修学旅行	10 開成: 6年生修学旅行	11 開成: 6年生なし
ほうれん草のピラフ メンチカツ フルーツミックス	ごはん 豆腐のカレーソース 揚げえびしゅうまい たたききゅうり	ロールパン ベーコンシチュー コールスローサラダ メロン	とり天丼 みそ汁 (じゃがいも・わかめ) 磯和え (小松菜・もやし)	冷やししたぬきうどん バターポテト パイン缶
胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草/メンチカツ(冷凍)/缶詰(みかん・パイン・りんご・黄桃・なし)	白飯/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ケチャップ・りんご・小麦粉・ケチャップ・鶏がら/えびしゅうまい(冷凍)/きゅうり・ごま油・ごま	ロールパン/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/キャベツ・胡瓜・人参・コーン/メロン	白飯・鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉/じゃがいも・わかめ・長ねぎ/小松菜・もやし・もみのり	ソフト麺・あさり・えび・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・つと・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸/じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク/パイン缶
14 フードサイクルレタス使用	15	16	17	18 伏古: 6年生なし
レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 冷凍みかん	ごはん 豚汁 いわしのカリカリフライ ごま和え (ほうれん草・白菜)	背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック パイン缶	スタミナ丼 みそ汁 (キャベツ・油揚げ) すいか	パスタミートソース 小松菜と ベーコンのサラダ つぶつぶレモンゼリー
胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干し椎茸・レタス・ごま油/白花豆コロッケ(冷凍)/冷凍みかん	白飯/豚肉・豆腐・じゃがいも・板こんにやく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜/いわしの加加(冷凍)/ほうれん草・白菜・ごま	背割コッペパン/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がら/チキンウインナー・ケチャップ/パイン缶	白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・ごま/キャベツ・油あげ/すいか	ソフト麺・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・小麦粉・トマト缶・デミグラス・鶏がら/ベーコン・小松菜・もやし・ごま/つぶつぶレモンゼリー(冷凍)
21	22	23	24	25 終業式
海の日 	ひじきごはん みそ汁 (高野豆腐・小松菜) ほっかいどう産プリカツ	揚げパン(きなこ) しおワントンスープ 小松菜サラダ	キーマカレー もやしのごまサラダ	開成小学校 給食ありません
胚芽米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・白滝・人参・グリーンピース/高野豆腐・小松菜/北海道産プリカツ(冷凍)	ソフトパン/きなこ/ワッパン・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・煮干し・玉ねぎ/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油	豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・小麦粉・トマト缶/ほうれん草・もやし・コーン・人参・豆板醤・ごま	ソフト麺・ハム・人参・胡瓜・コーン・ごま油・ごま・玉ねぎ・生姜・にんにく・豆板醤/じゃがいも・きなこ/パイン缶	

★牛乳は毎日 200mL つきます。 ★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・貝殻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。



さっぽろ学校給食フード/サイクル

給食を作る時に出る、皮などの調理くずや食べ残しなどの生ゴミを回収して、堆肥として再利用して作物を育てる「さっぽろ学校給食フード/サイクル」に取り組んでいます。食や環境のことを考え、食べ物を大切にすることの育成を目標としています。

