

給食だより 6月

令和4年（2022年）6月3日

札幌市立柏中学校

平成17年に食育基本法が制定されました。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。

子どもの健康づくりには、毎日の食事が大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育てるためにも、食育には大きな役割があります。ですが、あまり難しく考えず家族と一緒に食事を楽しむことから始めてはいかががでしょうか。

6月は札幌市食育推進月間です

新たな日常やデジタル化に対応した食育

コロナ禍ですが、できるだけ楽しい雰囲気です。日々の食事は、食事のマナーを大人から子どもへと伝える場にもなります。

今は黙食が続いていますが、楽しく会食できる日にそなえて、食事のマナーを確かめておきましょう。



生涯を通じた心身の健康を支える食育

主食（ごはんや麺・パン）、主菜（肉や魚・卵・豆腐など）、副菜（野菜など）をそろえた食事を心がけましょう。特に、不足しがちな野菜をとるよう意識してみましょ

う。また、今のうちに生活リズムを整え、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけておきましょう。20～30代になると、朝食の喫食率が低くなる傾向があります。



持続可能な食を支える食育

食べものやエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。身近な環境問題に目を向けてみましょう。

食べものや食べものの生産者、作ってくれる人に対して、感謝の気持ちを忘れないようにするのも大切なことです。残念ながら、柏中学校では毎日約5～15%もの給食が残っています。「もったいない」という気持ちを大切に、食品ロスを少なくするよう心がけたいですね。

また、日々たくさんの情報があふれる中で、自分にとって安全で安心な食材を選ぶように、食品表示・栄養成分表示を上手に活用できるようにしましょう。

Q. 日本の食品ロスはどのくらい多いの？

A. 日本の食品ロスは約643万トンです（平成28年度推計値）。これを1人当たり換算すると、毎日茶わん約1杯分（約139g）のごはんを捨てていることになります。これは、年間約51kgになり、1人当たりの米の消費量と同じくらいです。



世界の合言葉

MOTTAINAI



6月のよていにこんだて

《参考にしてください》

- ★…卵 ◆…乳製品 ◇…えび *…バラ科の果物
- ◎アレルギー対応可能献立
- ※牛乳は毎日つきます。
- ※果物は変更になる場合があります。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
五目うどん ★◇お好み揚げ(えび入り) ごまだんご	いりご菜めし 豚汁 ★◎鮭の南部揚げ	ごはん 味噌けんちん汁 かれい唐揚げ 小松菜のおひたし	★◆横割りパンズ ◆アスパラのグラタン ★イカバーグ ラーメンサラダ 1年生給食なし	鶏照り丼 味噌汁(なめこ) 小松菜のしょうがあえ
ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎだけ/あさり えび 桜えび いか ベーコン キャベツ 切干大根 コーン ひじき 小麦粉 卵 糸かつお 青のり/白玉もち すりごま 砂糖/	胚芽米 大麦 カルシウム米 しらす干し 人参 いりごま 小松菜/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょうが 油/鮭 小麦粉 卵 ごま 油/	精白米/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ 油/カレー 片栗粉 油/小松菜 もやし かつおぶし/	よこわりパンズ/ベーコン アスパラ マカロニ 玉ねぎ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 粉チーズ/いか たらすり身 玉ねぎ 卵白 油 玉ねぎ しょうが にんにく 片栗粉/ラーメン ハム きゅうり もやし コーン 人参 ごま油 いりごま/	精白米 鶏肉 しょうが 小麦粉 片栗粉 油 人参 玉ねぎ たけのこ いりごま/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/焼きちくわ 小松菜 もやし しょうが/
13日	14日	15日	16日	17日
塩ラーメン きなこポテト 冷凍みかん	給食なし	ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリから揚げ ナムル	★◆横割りパンズ ◆コーンポタージュ レバー入りハンバーグ スライスチーズ ミニトマト	深川めし 味噌汁(じゃがいも) ★◎豚肉のカレーフライ
ソフトラーメン 豚肉 メンマ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ ごま油 いりごま/じゃがいも きなこ 砂糖 油/みかん/		精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 片栗粉/カラフトししゃも(メス) 小麦粉 片栗粉 油/ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 いりごま/	よこわりパンズ/コーン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚レバー 片栗粉 植物性たんぱく 油/スライスチーズ/ミニトマト/	胚芽米 大麦 カルシウム米 あさり しょうが 人参 ごぼう 葉大根/じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ/豚肉 小麦粉 卵 パン粉 オートミール 油/
20日	21日	22日	23日	24日
★◇冷やしたぬきうどん(えびいり) ◆チーズポテト メロン	ピビンパ 十勝大豆コロッケ *フルーツカクテル	ごはん ◇豆腐の中華煮(えび入り) あげぎょうざ からしあえ	ソフトフランスパン ◆クリームシチューカレー風味 ◆かぼちゃコロッケ あさりのサラダ	焼肉丼 小松菜スープ たたききゅうり
ソフトめん えび あさり かたくちいわし 桜えび 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 つと ほうれん草 長ねぎ しいたけ/じゃがいも 小麦粉 パター チーズ 牛乳 スキムミルク/メロン/	胚芽米 大麦 カルシウム米 豚肉 豆腐 卵 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし いりごま/じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉 大豆油 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶 りんごジュース/	精白米/豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ たもぎだけ しいたけ きくらげ しょうが にんにく 油 ごま油 片栗粉/キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 小麦粉 片栗粉 油/小松菜 キャベツ ハム/	ソフトフランスパン/豚肉 セロリ じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 油 カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /かぼちゃ パン粉 マッシュポテト 玉ねぎ スキムミルク 米粉 小麦粉 油/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 いりごま ごま油/	精白米 豚肉 小麦粉 片栗粉 油 玉ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 ほうれん草 ごま油 いりごま/ベーコン 小松菜 春雨 コーン/きゅうり いりごま ごま油/
27日	28日	29日	30日	1日
ゆであげ スパゲティミートソース 青のりポテト ヨーグルト	◆ラム肉のピラフ 豚肉のチリンドロン *マゼドニア	ごはん けんちん汁 さばの香味焼き のりとあさりの佃煮	★◆豆パン 味噌ワタンスープ 豚肉とポテトのソテー メロン	鮭ミックス丼 ◇揚げえびシュウマイ 小松菜ともやしの磯あえ
スパゲティ オリーブ油 パセリ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく 小麦粉 油 トマトピューレ/じゃがいも 青のり 油/ヨーグルト	胚芽米 大麦 カルシウム米 パター ラム肉 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン パプリカ 油/豚肉 小麦粉 片栗粉 油 ベーコン 玉ねぎ ピーマン にんにく オリーブ油 トマト/みかん缶 洋なし缶 白桃缶 黄桃缶 ぶどう缶 オレンジジュース/	精白米/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ 油/さば しょうが にんにく いりごま/あさり しょうが のり ひじき 水あめ/	まめパン/ワタタン 豚肉 しょうが にんにく ごま油 メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草 みそ/豚肉 しょうが 片栗粉 油 じゃがいも ピーマン/メロン/	精白米 鮭 しょうが 片栗粉 小麦粉 油 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン いりごま/えび たらすりみ 玉ねぎ パン粉 小麦粉 片栗粉 植物性たんぱく 油/小松菜 もやし のり/

給食で使用している食品について

給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。

今月のこんだてから

28日(火) 豚肉のチリンドロン…チリンドロン(chilindrón)というのは、タマネギ、トマト、ピーマンなどを炒め煮にしたソースのことです。スペイン・アラゴン地方の郷土料理です。給食では、衣をつけて油で揚げた豚肉の上に野菜の入ったトマト味のソースをかけます。