

きゅうしょくだより



2024.7.25 札幌市立川北小学校

月	火	水	木	金
26<始業式> ロールパン 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆	27 豚すき丼 みそ汁 (豆腐・わかめ) ブルーベリーゼリー	28 パスタシーフード トマトソース フルーツミックス	29 チキン ウインナーライス かぼちゃコロッケ コールスローサラダ <6年:こころの劇場>	30 <旬の野菜を味わおう トマト、ピーマン> 野菜カレー カラフルミニトマト 
2 <旬の野菜を味わおう とうもろこし> よこわりバンズパン イタリアンスープ ブリカツ (ケチャップソース) とうもろこし 	3 白飯 スンドゥブチゲ ポークシューマイ 切干大根のナムル	4 ひやむぎ ごまポテト パン缶	5 コーンピラフ チキン クラッカー揚げ あさりのサラダ	6 豆とひき肉のカレー かぼちゃのサラダ
9 くろコッペパン ポーク クリームシチュー 小松菜と コーンのサラダ 冷凍みかん	10 白飯 ピリカラすきやき さんまの竜田揚げ ミニトマト	11 冷やしラーメン 青のりポテト りんご	12 たきこみいなり メンチカツ (ソース) きゅうりの からし漬け	13 ビビンパブ 小松菜スープ 温州みかんゼリー
16 敬老の日 	17 白飯 さつま汁 サバのソース焼き おひたし	18 パスタミートソース コールスローサラダ アイスクリーム	19 ほうれん草ピラフ いわしハンバーグ (照り焼きソース) フルーツサワー	20 白飯 みそ汁 (キャベツ、油揚げ) とり天 磯あえ
23 振替休日 	24 白飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃもの ピリカラ揚げ ぶどう <5年:滝野宿泊学習>	25 しょうゆラーメン シナモンポテト りんご <5年:滝野宿泊学習>	26 鮭ごはん みそ汁 (小松菜、厚揚げ) カレーコロッケ <5年:宿泊学習回復日>	27 <旬の野菜を味わおう かぼちゃ> スープカレー フルーツミックス 
30 よこわりバンズパン あさりのチャウダー ハンバーグ (ケチャップソース) 冷凍みかん	8・9月の献立  <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳は、毎日つきます。 ・果物は、変更になる場合があります。 ・ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等には、甲殻類が混入している場合があります。 			

9月は「食生活改善普及運動月間」です

厚生労働省では毎年、9月1日から30日までの1か月を「食生活改善普及運動月間」としています。いろいろな食品から必要な栄養素をバランス良く摂ることに加え、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少、牛乳・乳製品の摂取の定着につながるような運動が全国的に展開されています。この機会に普段の食事に3つのポイントを取り入れ、健康を意識した食生活を心がけてみてはいかがでしょうか。

また、白石区の小中学校では、「今、そして将来の健康な体づくりのために野菜摂取の大切さを理解し、実践できる子どもを育てる」ために、旬の野菜を使った給食の提供や下記のような掲示資料などを通し、野菜に関する食指導を行います。

「旬の野菜を味わおう」

給食を通して食を学ぶ取組

旬のやさいを味わおう!

※旬とは、その食材がたくさんとれて、特においしくなる季節のこと

7月	しゃきしゃき レタス	スペシャルシールを はりましょう。	9月	あまーい とうもろこし
8月	ひびひか ピーマン	カラフル トマト	10月	サクサク たまねぎ
11月	旨味めぐり		11月	トロトロ はくさい

シールのQRコードを
よびとって、
やさいクイズに
チャレンジしよう!



レタス



レタス入り
焼豚チャーハン



とうもろこし



ミニ
トマト



ピーマン



野菜カレーライス



かぼちゃ

1日に必要な野菜は
350グラムです。



野菜どっちなクイズ
(廊下掲示)



白石保健センターと連携した「親子
料理教室」があります(7月31日)

<メニュー>

ほうれん草ピラフ
チキンハーブ焼き
にんじんのローズクッキー

野菜をたっぷり使い、札幌産のポ
ーラスターほうれん草を使用したピ
ラフやすりおろしたにんじんを入
れたクッキーを作ります。

