

給食だより



令和8年5月29日（金）
札幌市立北郷小学校

気温が上昇して、外での活動が増えています。食中毒や熱中症が心配な季節です。こまめな水分補給と手洗いを心がけましょう。

6月は食育月間です

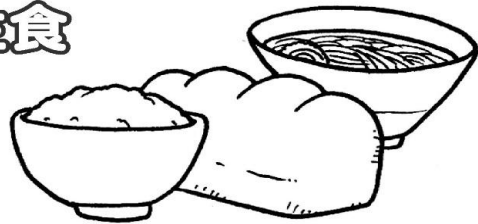
食事づくりの基本は **主食**、**主菜**、**副菜** をそろえる

毎日の食事は偏ることなく、多種類の食品を取ることが大切です。食品それぞれに違った栄養素が含まれているため、幅広く摂ることが望ましいとされています。

献立を立てる上では、主食、主菜、副菜をそろえることでバランスが整いやすくなります。

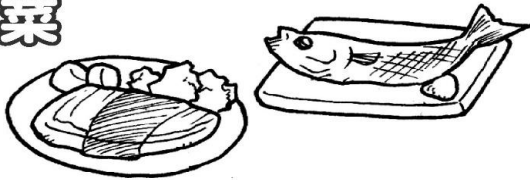
朝食も『パンだけ』や『おにぎりだけ』にならないようにしたいですね。

主食



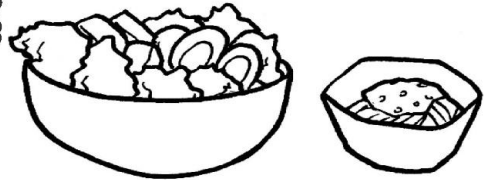
主食は、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質性エネルギーの供給源です。

主菜



主菜は、魚、肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たん白質と脂肪の供給源となります。

副菜



副菜は、主菜につけあわせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラルなどの栄養素を補う重要な役割を果たします。

食中毒予防は 手洗いから



?どんな料理?

6月8日の「カオ・ラートナー・ガイ」は、タイの料理です。日本語にすると、「カオ」は「ごはん」「ラートナー」は「あんかけ」「ガイ」は「鶏肉」という意味で、「鶏肉のあんかけごはん」です。ナンプラーの香りが南国を思わせる料理です。



🌱 フードリサイクルレタス 🌱

6月25日の「タコライス」には「フードリサイクルレタス」を使用します。「フードリサイクルレタス」は給食の野菜くずや食べ残しから作られた堆肥を使って栽培されたレタスです。

タコライスは沖縄のご当地メニューで、ピリ辛のひき肉とレタスをごはんのにのせて食べます。





予定献立

※牛乳は200ml毎日つきます

<p>1日 振替休業日</p> 	<p>2日 パスタカレーソース サイコロサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉、人参、玉ねぎ、大豆、マッシュルーム、切り、パセリ、小麦粉 ルム、人参、きゅうり、ｺｰﾝ 	<p>3日 いりこ菜めし みそ汁 メンチカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> 大麦、しらす干し、小松菜、ごま 豆腐、なめこ、長ねぎ メンチカツ 	<p>4日 ごはん マーボー豆腐 じゃ芋のから揚げ おひたし</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐、豚肉、人参、長ねぎ、干しシイタケ、片栗粉 子持ちかぼちゃ、小麦粉、片栗粉 ほうれん草、白菜、糸かつお 	<p>5日 黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ 果物</p> <ul style="list-style-type: none"> アサリ、ﾊﾞｰﾝ、人参、玉ねぎ、じゃが芋、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、ｽﾃｰﾝ、チーズ キャベツ、人参、ｺｰﾝ ﾌﾞﾗﾝ (予定)
<p>8日 カレーライスのガイ チンゲン菜のスープ パイナップル</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉、小麦粉、片栗粉、玉ねぎ、赤緑ピーマン、こねぎ、ｺｰﾝｽﾀｰﾁ ﾊﾞｰﾝ、チンゲン菜、春雨、ｺｰﾝ ﾊﾟｲﾝﾌﾙ 	<p>9日 五目うどん バターポテト 黄桃缶</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、干しシイタケ、長ねぎ、ﾀﾞｲｽﾞ じゃが芋、バター、牛乳、ｽﾃｰﾝ 黄桃缶 	<p>10日 コーンピラフ 野菜コロッケ 大根サラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> 大麦、バター、ﾊﾞｰﾝ、玉ねぎ、人参、ｺｰﾝ、マッシュルーム、パセリ 野菜コロッケ 大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま 	<p>11日 和風そぼろごはん みそ汁 さつま芋天ぷら</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉、豆腐、切干大根、干しシイタケ、ひじき、ごぼう、人参、ごま キャベツ、油揚げ さつま芋、小麦粉、卵 	<p>12日 横割りバンズ ﾊﾞｰﾝ入りハンバーグ コーンポタージュ 洋なし缶</p> <ul style="list-style-type: none"> ﾚﾊﾞｰ入りハンバーグ ｺｰﾝ、ﾊﾞｰﾝ、じゃが芋、小麦粉、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、ｽﾃｰﾝ 洋なし缶
<p>15日 とり天丼 みそ汁 磯あえ</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉、小麦粉、卵、片栗粉 じゃが芋、玉ねぎ、わかめ 小松菜、もやし、焼きのり 	<p>16日 塩ラーメン フレンチポテト りんご缶</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉、ﾓﾂ、つと、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ じゃが芋 りんご缶 	<p>17日 炊きこみいなり 照り焼きいわしﾊﾞﾝﾊﾞｰｸﾞ からしあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> 大麦、油揚げ、干しシイタケ、人参、ひじき、ごま、やきのり いわしﾊﾞﾝﾊﾞｰｸﾞ、片栗粉 ルム、小松菜、キャベツ 	<p>18日 ごはん みそけんちん汁 ホッケフライ のりの佃煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉、豆腐、ｺﾝﾈｯｸ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ ホッケ、小麦粉、卵、パン粉 焼きのり、ひじき 	<p>19日 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ 冷凍みかん</p> <ul style="list-style-type: none"> ﾊﾞｰﾝ、ほうれん草、ﾊﾞｰﾝ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳、ｽﾃｰﾝ 厚揚げ、片栗粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、ごま 冷凍みかん (予定)
<p>22日 ごはん スンドゥブチゲ ひじきギョウザ ナムル</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐、豚肉、アサリ、人参、玉ねぎ、ﾄﾞｲｽ、にら ひじきギョウザ ほうれん草、もやし、人参、ごま 	<p>23日 冷麦 ごまポテト 果物</p> <ul style="list-style-type: none"> 油揚げ、干しシイタケ、つと、きゅうり、長ねぎ じゃが芋、ごま メロン (予定) 	<p>24日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス</p> <ul style="list-style-type: none"> 大麦、バター、ﾊﾞｰﾝ、人参、玉ねぎ、ｺﾝﾈｯｸ、ｺｰﾝ、小松菜 高野豆腐、小麦粉、ごま、卵、パン粉 みかん缶、ﾊﾟｲﾝﾌﾙ、黄桃缶、洋なし缶、 	<p>25日 タコライス わかめスープ 沖縄パイゼリー</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、ｺｰﾝ、ﾚﾀｽ、小麦粉、ﾄﾏﾄ わかめ、豆腐、干しシイタケ、長ねぎ、ごま 沖縄パイゼリー 	<p>26日 角食 ワンタンスープ タラのハーブフライ きなこクリーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ワンタンの皮、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、ﾓﾂ、長ねぎ タラ、小麦粉、卵、パン粉、パセリ、粉チーズ、ﾊﾞﾀﾞｰ 豆乳、きなこ、ｺｰﾝｽﾀｰﾁ、ﾊﾞﾀﾞｰ
<p>29日 チキンカレーライス たたききゅうり</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、切り、りんご、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、小麦粉 きゅうり、ごま 	<p>30日 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ 果物</p> <ul style="list-style-type: none"> ルム、もやし、きゅうり、ｺｰﾝ、人参、ごま 十勝大豆コロッケ さくらんぼ (予定) 	<p>★野菜・果物は天候等の関係で変更になる場合があります。 ★しらす干し、塩わかめなどに小さいエビ・かに・貝殻が混入する場合があります。アレルギーに注意してください。 ★使用食材は、主食以外の主な材料を記載しています。詳細が必要な方は栄養士までご連絡をお願いします。</p>		