



6月の給食だより

令和6年(2024年)6月号
札幌市立北野平小学校
札幌市立平岡南小学校

色とりどりの花が咲き、さわやかな季節となりました。6月は外での活動が多くなります。体の疲れと昼夜の気温差で体調を崩すことがある時期なので、十分に気を付けましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

「かむ」ことを意識しよう!

「よくかんで食べる」ことは、歯だけではなく、体全体のさまざまな健康を守ることにもつながっています。



記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



表情が豊かになる!



歯並びや発声よくなる!



運動能力を

フルに発揮できる!



消化・吸収をよくする!



食べ過ぎを防ぐ!

6月は『食育月間』です(毎月19日は『食育の日』)

国が定めた「食育推進基本計画」を受け、食育の推進を広く浸透させるために、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

現在の日本は豊かな国ですが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、過度なダイエット、「孤食」など、さまざまな問題があります。こうした中で、『食育』は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身に付けて生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつかって平和で豊かにしていくためにも、ますます重要なものになっています。食の大切さについて、改めて考える機会にしましょう。



物価高騰の影響による学校給食の対策について(札幌市教育委員会より)

国際情勢等の影響による物価高騰に伴い、学校給食で使用する食材についても値上がりが生じているところですが、札幌市が食材の値上げに対する費用(1食あたり35円程度)を負担することにより、これまでどおりの栄養バランスや量を保った、美味しい給食が提供できるよう努めてまいります。

なお、札幌市が物価の動向等について注視しているところですが、この度の食材費の値上げ分の負担について、現時点では令和6年度に限った取組であることを御承知置きください。

※本対策は札幌市の学校給食のホームページにも記載しております。

6月 よていこんだて



牛乳200mlは、毎日つきます。
青果物は、産地の天候や仕入れの状況等によって変更する場合があります。御了承ください。

月	火	水	木	金
3 たぬきうどん チーズポテト くだもの	4 鶏ごぼうごはん 味噌汁 ぶりカツ	5 ごはん マーボー豆腐 ししゃもの唐揚げ(子持ち) おひたし	6 横割パン あさりのチャウダー レバー入りハンバーグ くだもの	7 ハヤシライス コールスローサラダ
うどん えび あさり 人参 ごぼう 春菊 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 菜種油 鶏肉 つと 干椎茸 長ねぎ たもぎ草 ほうれん草 じゃがいも チーズ バター 牛乳 スキムミルク 黄桃缶	胚芽米 大麦 鶏挽肉 豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ごま 菜種油 小松菜 厚揚げ 北海道産ぶりカツ(ぶり・小麦粉・パン粉・ コーンフラワー) 菜種油	精白米 豆腐 豚挽肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 干椎茸 菜種油 ごま油 片栗粉 カラフトししゃも(子持ち) 小麦粉 片栗粉 菜種油 小松菜 もやし 糸かつお	横割パン あさり パラベーコン 人参 玉ねぎ じゃがいも 小麦粉 豆乳 パセリ バター 菜種油 牛乳 スキムミルク チーズ レバー入りハンバーグ(牛肉・豚肉・豚レバー・ 玉ねぎ・でんぷん) 菜種油 ジュース・オレンジ	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも トマト セロリー 生姜 にんにく マッシュルーム グリーンピース 小麦粉 菜種油 キャベツ 人参 コーン 菜種油
10 振替休業日 	11 シーフードカレーピラフ 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス	12 カオ・ラートナー・ガイ 小松菜と卵のスープ くだもの	13 ロールパン コーンクリームスープ 厚揚げサラダ くだもの	14 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル
	胚芽米 大麦 バター パラベーコン えび あさり 人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム 菜種油 鶏肉 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶 洋梨缶	精白米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 菜種油 玉ねぎ 小ねぎ ピーマン 赤ピーマン 菜種油 ナンフレー オイスターソース コンスターチ 卵 豆腐 小松菜 片栗粉 パイン缶	ロールパン コーン 玉ねぎ パラベーコン パセリ 人参 小麦粉 菜種油 バター 豆乳 牛乳 チーズ スキムミルク 厚揚げ 生姜 小麦粉 片栗粉 菜種油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま ジュース・オレンジ	精白米 豆腐 豚肉 にんにく 生姜 あさり 人参 玉ねぎ にら えのき草 菜種油 ごま油 ひじき入りぎょうざ(キャベツ・豚肉・鶏肉・ひじき・ 豚脂・長ねぎ・でんぷん・ごま油・小麦粉) 菜種油 ほうれん草 もやし 人参 ごま ごま油
17 冷やしきつねうどん きなこポテト くだもの	18 いりこ菜めし 醤油けんちん汁 野菜春巻	19 ソースカツ丼 味噌汁 ミニトマト	20 黒コッペパン ほうれん草のクリーム煮 ほたてフライ くだもの ☆道産ほたてこんだて☆	21 チキンカレーライス ほうれん草とコーンのサラダ
うどん 油揚げ 干椎茸 長ねぎ ほうれん草 冷凍フレンチポテト 菜種油 きなこ 冷凍みかん	胚芽米 大麦 しらす干し ごま 葉大根 豆腐 鶏肉 人参 大根 ごぼう つきこんにゃく 長ねぎ 菜種油 野菜春巻(キャベツ・人参・ひじき・玉ねぎ・香辛料・ 豚肉・小麦粉・水あめ) 菜種油	精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 キャベツ とうふ なめこ 長ねぎ ミニトマト	黒コッペパン ほうれん草 パラベーコン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム マカロニ 小麦粉 菜種油 バター 豆乳 牛乳 チーズ スキムミルク ほたて貝柱フライ(ほたて・パン粉・小麦粉・コ ンスターチ) 菜種油 黄桃缶	精白米 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 セロリー 生姜 りんご 小麦粉 にんにく グリーンピース 菜種油 ほうれん草 コーン ごま 菜種油
24 パスタミートソース あさりのサラダ アイスクリーム	25 小松菜ピラフ 白花豆コロッケ 大根サラダ	26 ごはん 味噌汁 とり天 いそあえ	27 角食 塩ワントンスープ ほっけフライ きなこクリーム	28 タコライス わかめスープ くだもの
パスタ 豚挽肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー にんにく パセリ トマト 小麦粉 菜種油 デミグラスソース あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま アイスクリーム(牛乳・水あめ)	胚芽米 大麦 バター 小松菜 パラベーコン 玉ねぎ 人参 コーン にんにく 菜種油 白花豆コロッケ(白花豆・じゃがいも・バター・パ ン粉・小麦粉・でんぷん) 菜種油 大根 ツナ きゅうり 人参 ごま ごま油	精白米 じゃがいも 玉ねぎ わかめ 鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 片栗粉 卵 菜種油 ほうれん草 もやし 切のり	角食 ワンタン 豚肉 にんにく 人参 ほうれん草 生姜 メンマ もやし長ねぎ 菜種油 日本海産ほっけフライ(ほっけ・パン 粉・小麦粉) 菜種油 豆乳 きなこ コンスターチ バター	精白米 豚挽肉 大豆 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく コーン レタス トマト 小麦粉 菜種油 わかめ 豆腐 干椎茸 長ねぎ ごま ごま油 パイン缶

《食材について》

3日(月)・6日(木)・11日(火)・14日(金)・24日(月)に使用する**あさり**、18日(火)に使用する**しらす干し**、26日(水)・28日(金)に使用する**わかめ**に、まれに小さな**えび**・**かに**等が混入している可能性があります。御了承ください。

道産ほたてを味わおう！

中国の日本産海産物全面禁輸措置により、価格下落等の影響が出ている北海道産のほたての消費応援を目的として、北海道漁業協同組合連合会から、全道の学校へ『**ほたて貝柱フライ**』が無償提供されることになりました。

本校は**6月20日(木)**の給食で実施します。子どもたちに新鮮な道産ほたてをおいしく味わってもらえれば…と思います。お楽しみに…！



♪給食レシピ紹介♪ チーズポテト

～6月3日(月)の献立より～

【材料】(4人分)

じゃがいも…400g(大2個)
砂糖 …大さじ2
バター …15g
牛乳 …50cc
チーズ …50g
塩 …少々

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいてゆでて、水気を切ってつぶす。
- ②①に砂糖・バター・牛乳・細かく切ったチーズ・塩を加えてよく混ぜ、弱火で加熱しながら練る。
- ③チーズがとけてなめらかになったら出来上がり！

丈夫な歯や骨をつくるカルシウムが豊富な一品です。