

食と健康を学べる給食をめざして



©札幌市白石区

札幌市では、『健康的な望ましい食習慣を身に付けるための食に関する指導の充実を図る』ことを活動目標に、各区をブロック単位として、それぞれの地域の特色を生かした指導を進めています。

白石区の小・中学校では、今年度も「食と健康を学べる給食をめざして」を食育推進のテーマとし、身近な食材や地域について学んだり、野菜の大切さや1日に必要な野菜の量を確認めたりしながら、給食を通して「食」の大切さの指導を行っていきます。

また、各地の郷土料理、日本の行事食、世界の料理、旬の食材、地場産物を使った料理なども日々の献立に取り入れていきます。

北海道の食材を味わう

北海道には、地域に根ざした料理がたくさんあります。料理や地域の歴史、特色などを学びながら、食を楽しむ企画です。

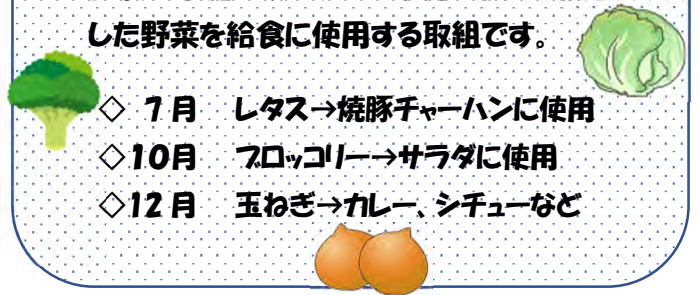
- ◇ 1月 鹿肉→パスタミートソースに使用
- ◇ 12月 札幌白ごぼう→ピラフに使用



フードリサイクル事業の活用

フードリサイクルとは、調理過程で出る野菜の皮などや、どうしても残ってしまった給食を堆肥に変え、その堆肥を使って栽培した野菜を給食に使用する取組です。

- ◇ 1月 レタス→焼豚チャーハンに使用
- ◇ 10月 フロccoliリー→サラダに使用
- ◇ 12月 玉ねぎ→カレー、シチューなど



野菜の大切さを知る

給食では、年間を通して北海道産の野菜を使用しています。北海道産野菜の良さや、野菜の大切さ、1日に必要な野菜の量などを知り、しっかり食べようとする意識が高まるような取組をしていきます。

- ◇ 8月 「野菜強化月間」
ミニトマトときゅうり→盛り合わせサラダ
- ◇ 9月 スッキーニ→スープカレーに使用



ご家庭や地域との連携

- 給食だよりでは伝え切れない内容を、「食育だより」として年2回ほどお届けします。
- 白石区保健センターと連携をしながら、小学6年生、中学3年生を対象に、食育アンケートを実施し、食の指導へとつなげます。



5月予定献立

*牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
<p>★献立名の下には、使用している主な食材を記載しています。 ★調味料は、基本的に、味噌、醤油を記載しています。 ★だしやベースになるスープは、削り節、昆布、煮干し、鶏がら、豚骨、鶏がらスープ(液体)、豚骨スープ(液体)を使用しています。 ★果物は、入荷状況により変更になることもあります。 ★ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には、甲殻類が混入している場合があります。 ※使用食材等について、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。</p>				1日 横割りパンズパン ポテトスープ レバー入りハンバーグ/チキンプライス 大根サラダ スライスチーズ パン/ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ、醤油/ルバーク(牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚レバー、でん粉)/チーズ/大根、まぐろ、きゅうり、人参、白ごま、醤油、ごま油
4日 みどりの日 	5日 こどもの日 	6日 振替休日 	7日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ おひたし ごはん/豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、たけのこ、生姜、にんにく、菜種油、醤油、オイスターソース、片栗粉/フライ(いわし、水あめ、生姜、マヨネーズ、片栗粉、コーンスターチ、玄米粉、米粉、植物油脂)、菜種油/小松菜、白菜、糸かつお、醤油	8日 黒コッペパン ポーククリームシチュー 小松菜サラダ 果物 パン/豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、菜種油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スライス/ハム、春雨、ひじき、醤油、小松菜、ごま油/清見オレンジ
11日 ごはん さつま汁 十勝大豆コロッケ 磯和え ごはん/豚肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜、菜種油、味噌/コウ(じゃが芋、大豆、玉ねぎ、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、植物油脂、とうもろこし/でん粉)、菜種油/ほうれん草、もやし、もみり、醤油	12日 きつねうどん きなこポテト 枝豆 ゆでうどん/油揚げ、醤油、鶏肉、つと、干し椎茸、長ねぎ、たもぎ茸、ほうれん草/じゃが芋、菜種油、きな粉/枝豆 	13日 あさりごはん チキンカツ ごま和え 胚芽米、大麦、あさり、生姜、醤油、油揚げ、人参、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、白滝、グリーンピース、菜種油/鶏肉、小麦粉、鶏卵、パン粉、菜種油/小松菜、もやし、白すりごま、醤油	14日 ごはん キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ ごはん/豚挽肉、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、大豆、パセリ、レーズン、菜種油、小麦粉、トマト缶、醤油、味噌/ハム、小松菜、ホールコーン、白ごま、菜種油、醤油	15日 横割りパンズパン イタリアンスープ メンチカツバーガー スライスチーズ 果物 パン/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ホール/パセリ、マカロニ、醤油/チキカツ(豚挽肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆、でん粉、植物油脂)、菜種油/チーズ/ジュシーオレンジ
18日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ ナムル ごはん/豆腐、鶏挽肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、菜種油、醤油、片栗粉/カラフト子持ちししゃも、片栗粉、小麦粉、菜種油、醤油/ハム、ほうれん草、もやし、人参、醤油、ごま油、白ごま	19日 山菜うどん ごまだんご 果物 ゆでうどん/鶏肉、油揚げ、つと、たけのこ、ふぎ、わらび、たもぎ茸、なめこ、干し椎茸、醤油、長ねぎ、ほうれん草、醤油/白玉もち、黒すりごま/りんご 	20日 ビビンバ 野菜コロッケ 果物 胚芽米、大麦、醤油、豚挽肉、焼き豆腐、卵、長ねぎ、生姜、にんにく、菜種油、ごま油、人参、ほうれん草、もやし、白ごま/コウ(じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、とうもろこし、人参、グリーンピース、脱脂粉乳、植物油脂、醤油、小麦粉、パン粉、白すりごま)、菜種油/黄桃缶	21日 豚ミックス丼 味噌汁 果物 ごはん/豚肉、醤油、生姜、片栗粉、小麦粉、菜種油、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、白ごま/高野豆腐、わかめ、長ねぎ、味噌/ジュシーオレンジ 	22日 横割りパンズパン ベーコンシチュー 豆腐ハンバーグ/鶏焼肉 あさりのカリッとサラダ パン/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、チーズ、スライス/ルバーク(豆腐、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、小麦、醤油、片栗粉)、醤油、片栗粉/あさり、醤油、生姜、小麦粉、片栗粉、菜種油、きゅうり、キャベツ、人参、ごま油、白ごま
25日 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 果物 ごはん/えび、あさり、桜えび、玉ねぎ、人参、ごぼう、春雨、ひじき、切り干し大根、小麦粉、鶏卵、菜種油/醤油、片栗粉/厚揚げ、小松菜、味噌/梨菜缶 	26日 パスタカレーソース(レバー入り) フレンチポテト ゆでパスタ/豚挽肉、豚レバー、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、りんご、セロリ、生姜、にんにく、菜種油、パセリ、小麦粉、カレールー、醤油/ホト(じゃが芋、植物油脂)、菜種油 	27日 とりめし ぶりの南部揚げ からし和え 胚芽米、大麦、醤油、鶏肉、生姜、玉ねぎ、菜種油/ぶり、小麦粉、鶏卵、白ごま、黒ごま、菜種油/ハム、小松菜、キャベツ、醤油 	28日 ごはん ピリカラすき焼き チキンナゲット たたききゅうり ごはん/豚肉、醤油、菜種油、焼き豆腐、白滝、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たもぎ茸、白すりごま、ごま油、にんにく、生姜、りんご/ナゲット(鶏肉、大豆、パン粉、でん粉、乾燥おから、小麦粉、パン粉、クラッカー粉、植物油脂)、菜種油/きゅうり、醤油、ごま油、白ごま	29日 背割りコッペパン アスパラグラタン セルフドッグ 果物 パン/グリーンアスパラ、ベーコン、マカロニ、玉ねぎ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、スライス/チーズ、パン粉/ウナ(豚肉、水あめ)/ジュシーオレンジ 