

いただきます!



給食便り【6月号】

札幌市立鴻城小学校
札幌市立あいの里東小学校

6月は食育&環境月間です

gatu

国が策定した第4次食育基本計画では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。子どものうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間形成を育んでいく基礎となります。この機会に、ご自分や家族の食生活をふり返り、「食」に関する話題で食卓を囲んでみてはいかがでしょうか。

札幌市のホームページでも「食育月間リーフレット」をはじめ、各種レシピを紹介しています。ぜひ参考してみてください。



身のまわりにある「もったいない」を考えよう!

6月は環境月間でもあります。地球や自然を守るために、身近なことから実践してみましょう。食事では好き嫌いで簡単に食べものを残すことがないように、みなさんの「もうひと口」が食品ロス削減と心身の健康にも繋がります。



給食では、北海道、札幌、北区など、身近でとれる野菜を積極的に使用しています。今年度も給食カレンダー等を活用し、「地産地消」や「食料の生産」について学んでいきたいと思ひます。

北海道産の「旬」の食材や「学校給食フードリサイクル堆肥」で育った野菜も登場しますのでお楽しみに!



美瑛産「アスパラ」

5月には、美瑛産「グリーンアスパラ」のソテーや、白老産「細竹」が入った山菜うどんが登場しました。「旬」の食べ物など、いろいろな味を知ることが、子どもたちの味覚を育てるために大切なことです。これからも学校給食を通じて、旬や地元の新鮮な野菜、果物の美味しさを伝えていきたいと思ひます。(果物について食物アレルギーで自己除去申請をしている方は、ご確認をお願いします。)



【6・7月使用予定のくだもの】



冷凍みかん さくらんぼ プラム メロン

果物缶詰
(桃・りんご・洋なし・パイン・みかん)

*牛乳は毎日200mlつきます。 *野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。
*カラフトししゃも(子持ち)、わかめ、しらす等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。
*使用する主な食材を載せています。(アレルギー等で詳細が必要な方は、学校までお問い合わせください)

月	火	水	木	金
1 振替休業日	2 ★とり天井 ・味噌汁 (玉葱/油あげ/たもぎ) ・いそ和え 鶏肉、鶏卵/玉葱、油あげ、 たもぎ茸/小松菜、白菜、のり	3 ・塩ラーメン ・フレンチポテト ・黄桃缶 豚肉、メンマ、つと、もやし、人参、玉葱、白菜、長葱、ほうれん草、わかめ/ 冷凍フレンチポテト	4 ・コーンピラフ ・高野豆腐フライ ・フルーツミックス 胚芽精米、大麦、ベーコン、 玉葱、人参、コーン、パセリ、 マッシュルーム/高野豆腐、 鶏卵、ごま/果物缶詰 (みかん、パイナップル、桃、梨)	5 ・ごはん ・スンドゥブチゲ ・ひじき入りぎょうざ ・ナムル 豆腐、豚肉、あさり、人参、玉葱、 えのき茸、にら/(既製品) /ほうれん草、もやし、人参、 ごま
8 ・豆パン ・ポークシチュー ・小松菜とコーンのサラダ ・洋なし缶	9 ・和風そぼろごはん ・味噌汁 (キャベツ/油あげ) ・揚げいわしハンバーグ	10 ・五目うどん ・バターポテト ・冷凍みかん	11 ・たきこみいなり ★ほっけフライ ・からし和え	12 ・ごはん ・味噌けんちん汁 ★さつま芋天ぷら ・のりの佃煮
豚肉、セロリ、じゃが芋、人参、 玉葱、いんげん、トマト缶 / 小松菜、コーン、ごま	鶏肉、焼き豆腐、切干大根、 干椎茸、ひじき、ごぼう、人参、 ごま/キャベツ油あげ/(既製品)	鶏肉、油あげ、つと、人参、 ほうれん草、ごぼう、長葱、 干椎茸、たもぎ茸/じゃが芋、 牛乳、スキムミルク	胚芽精米、大麦、油あげ、人 参、干椎茸、ごま、のり / ほっけ、鶏卵/ハム、小松菜、 キャベツ	鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、 大根、ごぼう、長葱/さつま芋、 鶏卵/のり、ひじき
15 ・ツイストパン ・チキンクリーム煮 ・厚揚げサラダ ・ミニトマト	16 ・ごはん ・マーボー豆腐 ・ししゃもから揚げ ・おひたし	17 ・パスタカレーソース ・サイコロサラダ	18 ・鶏ごぼうごはん ・味噌汁 (小松菜/たもぎ/玉葱) ・かぼちゃチーズフライ	19 ・カオ・ラートナー・ガイ (鶏肉のあんかけごはん) ・チンゲン菜のスープ ・パイナップル缶 
鶏肉、マカロニ、人参、玉葱、 マッシュルーム、パセリ、牛乳、 豆乳、チーズ、スキムミルク/ 厚揚げ、キャベツ、胡瓜、人参、 ごま	豆腐、豚肉、人参、長葱、 干椎茸/カラフトししゃも (子持ち) /ほうれん草、 白菜、糸かつお	豚肉、大豆水煮、玉葱、人 参、マッシュルーム、セロリ、 パセリ/ハム、人参、 胡瓜、コーン	胚芽精米、大麦、鶏肉、焼 き豆腐、ごぼう、人参、油 あげ、ごま/小松菜、たもぎ 茸、玉葱/(既製品)	鶏肉、玉葱、ピーマン、赤 ピーマン、小葱/ベーコン、 チンゲン菜、春雨、コーン 茸、玉葱/(既製品)
22 ・角食 ・醤油ワンタンスープ ★白身魚のハーブフライ ・きなこクリーム	23 ・かきあげ丼(えび入り) ・味噌汁(豆腐/わかめ) ・しょうが和え	24 ・冷麦 ・ごまポテト ・メロン	25 ・小松菜ピラフ ・野菜コロッケ ・黄桃缶	26 ・カレーライス ・大根サラダ
ワンタン、豚肉、人参、もやし、 ほうれん草、メンマ、長葱/たら、 鶏卵、粉チーズ、パセリ、 バジル/豆乳、きな粉	鶏卵、えび、桜エビ、あさり、 玉葱、人参、ごぼう、 春菊、ひじき、切干大根/ 豆腐、わかめ、長葱/小松菜、 もやし	油あげ、干椎茸、つと、胡 瓜、長葱/冷凍フレンチポテ ト、ごま	胚芽精米、大麦、ベーコン、 小松菜、人参、玉葱、コーン /(既製品)	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、 セロリ、りんご、グリ ンピース/大根、胡瓜、人参、 まぐろ水煮、ごま
29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 ・プラム	30日 ・ごはん ・豆腐のオイスターソース煮 ・いわしかりかりフライ ・ごま和え	7月1日 ・冷やしラーメン ・十勝大豆コロッケ ・さくらんぼ	2 ・いりこ菜めし ・味噌汁 (じゃが芋・にら) ・メンチカツ	3日 ・タコライス  ・わかめスープ ▲沖縄パイナップルゼリー
あさり、ベーコン、じゃが芋、 玉葱、人参、パセリ、牛乳、 豆乳、スキムミルク、 チーズ/キャベツ、人参、 コーン	豆腐、豚肉、ピーマン、玉葱、 長葱、人参/(既製品) /小松菜、もやし、ごま	ハム、もやし、胡瓜、人参、 コーン、ごま/(既製品)	胚芽精米、大麦、小松菜、 しらす干し、ごま/じゃが芋、 にら/(既製品)	豚肉、大豆水煮、玉葱、 人参、トマト缶、コーン、 レタス/わかめ、豆腐、干椎茸、 長葱、ごま/(既製品)