

給食だより

6月

札幌市立幌西小学校 令和8年 5月 29日

ご家庭でもできる食育紹介



<p>家族みんなで食卓を囲む 食事のマナーやコミュニケーション能力を育みます。</p> 	<p>一緒に食事の支度をする 買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p> 	<p>朝ごはんを食べる習慣をつける 1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p> 
<p>体を動かす機会をつくる おなかが空いて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p> 	<p>行事食や郷土料理を取り入れる 伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p> 	<p>様々な味を経験させる 味覚の幅が広がり、何でもおいしく食べることができるようになります。</p> 
<p>減塩を心がける 子どものころから薄味になれることで、将来の生活習慣病の予防につながります。</p> 	<p>「自分で食べる」に挑戦する 魚の骨、えびの殻、くだもの皮などを自分でとることができると、食への意欲が高まります。</p> 	<p>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる 食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p> 

フードサイクル作物が登場します！

フードサイクルとは、学校給食から出た野菜くずや食べ残しを堆肥化し、その堆肥を使って栽培した野菜を学校給食に取り入れるという札幌市独自の取組です。

今年度は2種類、6/10(水)に「チンゲンサイ」6/29(月)に「レタス」が登場します。

リサイクル堆肥を使って栽培された札幌産のお野菜です。(これも地産地消になります)



歯と口の健康週間

6/4~6/10 は歯と口の健康週間です。食べることの大切な入り口である「歯」や「口」の健康に関する知識や虫歯等の予防習慣の定着を図るために、厚生労働省や歯科医師会などが啓発しています。「8020 運動(80歳になっても20本の歯を)」や「一生自分の歯で食べよう」をスローガンに歯磨き等の大切さを発信しています。

ご家庭でも、歯の磨き方を見直してみてください。

6月のよていこんだて

※牛乳は毎日200mLつきます。
 ※献立内容(果物など)は仕入れの状況などにより変更する場合があります。
 ※給食で使用している主な食材を載せています。
 ※☆は加工食品です。
 ※調味料や加工食品の原材料を知りたい場合は、学校までご連絡ください。

月	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
	ツイストパン●★ ほうれん草のクリーム煮★ 厚揚げサラダ パイン缶詰 ツイストパン(卵・スキムミルク)・ベーコン・ほうれん草・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・厚揚げ・生姜・でん粉・キャベツ・きゅうり・ごま・パイン缶	ご飯 マーボー豆腐 子持ちししゃものから揚げ おひたし 白飯・豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長ねぎ・椎茸・みそ・ごま油・豆板醤・でん粉・ししゃも・小麦粉・でん粉・ほうれん草・白菜・糸かつお	パスタカレーソース サイコロサラダ ソフトパスタ・豚肉・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・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・ハム・きゅうり・コーン	いじり菜めし 味噌汁 メンチカツ☆ 米・大麦・しらす・人参・ごま・小松菜・豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ・メンチカツ(豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉)
	8日 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 しょうが和え 白飯・えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・でん粉・豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ・小松菜・白菜・生姜	9日 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 豆パン(卵・スキムミルク・甘納豆)・豚肉・生姜・にんにく・セロリ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・さやいんげん・グリルピース・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・小松菜・コーン・ごま・なし缶詰	10日 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスーフ 黄桃缶 白飯・鶏肉・胡椒・小麦粉・でん粉・油・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・ナンブラー・ベーコン・チンゲンツァイ・春雨・コーン・黄桃缶	11日 塩ラーメン フレンチポテト りんご缶 ソフトラーメン・豚肉・にんにく・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・生姜・じゃがいも・りんご・ロップ漬け
15日 チキンカレー 大根サラダ 白飯・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・グリルピース・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・大根・まぐろ水煮・きゅうり・ごま	16日 横割パンズ●★ コーンポタージュ★ レバー入りハンバーグ☆ パイン缶詰 横割パンズ(卵・スキムミルク)・クリームコーン・コーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・レバー入りハンバーグ(牛肉・玉ねぎ・豚肉・豚脂)・パイン缶	17日 ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ☆ ナムル 白飯・豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・みそ・あさり・人参・玉ねぎ・えのき・にら・ひじき入りぎょうざ(キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・ねぎ・でん粉・椎茸・小麦粉)・ハム・ほうれん草・もやし・ごま	18日 五目うどん ほっけフライ● 冷凍みかん ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・ねぎ・椎茸・たもぎたけ・ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・冷凍みかん	19日 コーンピラフ★ 野菜コロケ☆★ 黄桃缶 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・パセリ・野菜コロケ(じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・人参・グリルピース・小麦粉・パン粉等)・黄桃缶
22日 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 いわしのかりかりフライ☆ ごま和え 白飯・豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・ねぎ・人参・生姜・にんにく・でん粉・いわし・生姜・とうもろこし・小松菜・もやし・ごま	23日 角食●★ ワンタンスープ醤油 たらのハーフフライ●★ きなこクリーム★ 角食(卵・スキムミルク)・ワンタン皮・豚肉・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・真だら・にんにく・パセリ・パズル・小麦粉・小麦粉・パン粉・粉チーズ・豆乳・きな粉・バター	24日 ご飯 けんちん汁 味噌味 いわしハンバーグ☆ のり佃煮 白飯・鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・みそ・いわしハンバーグ(いわし・玉ねぎ・ねぎ・生姜)・のり・ひじき・水あめ	25日 冷やしラーメン 十勝大豆コロケ☆ さくらんぼ ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・コーン・人参・ごま・十勝大豆コロケ(じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・でん粉)・さくらんぼ	26日 小松菜ピラフ★ 高野豆腐のフライ● フルーツミックス 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・油・胡椒・小松菜・凍り豆腐・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉・ごま・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶
29日 タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー☆ 白飯・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ・わかめ・豆腐・椎茸・ねぎ・ごま・沖縄パインゼリー	30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 黄桃缶 黒コッペパン(卵・スキムミルク・黒砂糖)・あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・キャベツ・黄桃缶	1日 和風どぼろごはん 味噌汁 さつまいも天ぷら● 白飯・鶏肉・豆腐・切干大根・椎茸・白ごま・生姜・ごぼう・にんじん・油揚げ・ひじき・醤油・みそ・キャベツ・油揚げ・みそ・さつまいも・小麦粉・卵	2日 冷麦 ごまポテト みかん ソフト冷麦・油揚げ・椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ・じゃがいも・ごま・みかん	3日 鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ★ 胚芽米・大麦・塩・鶏肉・豆腐・生姜・みそ・ごぼう・人参・油揚げ・ごま・小松菜・たもぎたけ・玉ねぎ・みそ・かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ・チーズ)

【アレルギー表示】 ●鶏卵・うずらの卵使用 ★牛乳・乳製品使用

※ あさり、昆布、わかめ等の海産物全般には、小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。