



給食だより



令和元年5月24日(金)発行

札幌市立幌東中学校

爽やかな5月が終わりに近づき、暖かい季節がやってきました。外で体を動かしたり、スポーツをしたりするにも気持ちがい時期です。毎日の食事をしっかりと、元気に過ごしましょう。

歯を大切にしましょう！

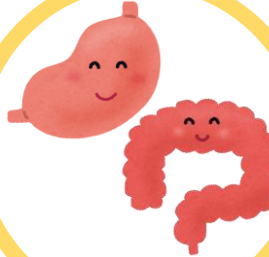


6月4日(火)～10日(月)は、「歯と口の健康週間」です。毎日よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかりと味わうことができます。

歯は一生使い続ける大切なものです。いつまでも健康な自分の歯を守るために、食べた後にはしっかりと歯を磨き、甘いものを食べすぎないようにしましょう。

かんでよい効果



消化・吸収を助ける

満腹になりやすい



むし歯予防

脳の働きを活発に



丈夫で健康な歯のために

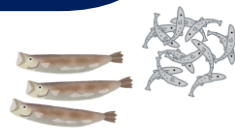
カルシウムをとろう！



カルシウムを多く含む食べ物



牛乳・乳製品



ししゃも・小魚



小松菜



大豆・大豆製品



海藻



ごま

給食にはこれらの食材が多く使われています。歯と口の健康週間(6/4～10)のメニューはカルシウムが多い食材をたくさん取り入れてみました。しっかりと食べて健康な歯を作りましょう！

6月は「食育月間」です

平成17年に成立した食育基本法を踏まえ、政府の食育推進会議で決定した第2次食育推進基本計画により、毎年6月が「食育月間」と定められています。食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。自分の生活を振り返って「食」について考えてみましょう。



ランチルーム給食を実施します！

6月12日(水)より、1クラスずつランチルーム給食を実施します。いつもの教室とは違った雰囲気の中で、親睦を深めながら、楽しく給食を食べることを目的とした活動です。

栄養士からの食に関わるお話をいたしますので、今後の食生活に役立てていただけることを期待しています。

6月の予定献立

毎日200mLつきます。果物は変更する場合があります。

月	火	水	木	金
3 <u>788kcal</u> 角食 ワンタンスープ(しょうゆ味) はんぺんチーズフライ きなこクリーム 	4 <u>785kcal</u> 豚丼 みそ汁 からし和え 	5 <u>823kcal</u> ゆであげミートソース 青のりポテト ヨーグルト 	6 <u>796kcal</u> ごぼうピラフ さんまの竜田揚げ フルーツミックス 	7 <u>856kcal</u> ごはん みそおでん 鶏肉の照り焼き  小魚の佃煮 
◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆ワンタン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ ミマ 長ねぎ しょうが にんにく 鳥から 豚骨 ◆はんぺん 小麦粉 卵 チーズ パン粉 ◆豆乳 きな粉 コンスターチ バター	◆精白米 豚肉 しょうが グリーンピース 水あめ かたくり粉 ◆あさり ごぼう 小松菜 長ねぎ みそ 削り節(山口) 昆布 ◆ハム ほうれん草 もやし	◆スパゲティ パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ デジラソース 鶏がらスープ ◆じゃがいも 青のり ◆ヨーグルト	◆胚芽米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく コーン パセリ ◆さんま しょうが 小麦粉 かたくり粉 ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶	◆精白米 ◆ちくわ 豆腐入りかまぼこ ひじき入りがんも 厚揚げ とうもろこし こんにゃく 人参 大根 ふき 昆布 みそ しょうが 削り節(山口) ◆鶏肉 しょうが かたくり粉 ごま ◆かたくちいわし 煮干し 昆布 水あめ ごま
10 <u>838kcal</u> ロールパン チキンクリームシチュー あさりのカリッとサラダ くだもの 	11 札教研 	12 <u>763kcal</u> きつねうどん スパイシーポテト くだもの 	13 <u>790kcal</u> たけのこごはん  みそ汁 サケフライ(中濃ソース) ミニトマト	14 <u>844kcal</u> 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 くだもの 
◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆鶏肉 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 スキムミルク 鶏がらスープ ◆あさり しょうが 小麦粉 かたくり粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま ◆くだもの	◆小麦粉 油揚げ 鶏肉 つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草 削り節(山口・宗田) 昆布 ◆じゃがいも パセリ ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 昆布 鶏肉 人参 たけのこ 油揚げ 干しいたけ グリーンピース ◆厚揚げ 小松菜 みそ 削り節(山口) 昆布 ◆鮭 パン粉 小麦粉 ◆ミニトマト	◆精白米 豚肉 ミマ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ かたくり粉 玉ねぎ りんご しょうが にんにく トウバンジャン ごま油 ごま ◆豆腐 なめこ 長ねぎ みそ 削り節(山口) 昆布 ◆くだもの	
17 <u>876kcal</u> 豆パン ポテトグラタン 鮭マリネサラダ くだもの 	18 <u>846kcal</u> キーマカレー コロコロサラダ くだもの 	19 <u>745kcal</u> 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 くだもの 	20 <u>768kcal</u> あさりごはん みそ汁 豚肉のごま揚げ 	21 <u>889kcal</u> ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 磯和え 
◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン 甘納豆 ◆ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 鶏がらスープ パン粉 パセリ ◆鮭 しょうが 小麦粉 かたくり粉 人参 ビーマン キャベツ きゅうり ごま ◆くだもの	◆精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 カレー粉 トマト缶 ケチャップ みそ ◆ハム 高野豆腐 人参 きゅうり コーン ごま ◆くだもの	◆小麦粉 ハム もやし きゅうり 人参 ごま油 ごま 削り節(山口) 昆布 ◆厚揚げ かたくり粉 小麦粉 じゃがいも 豚肉 しょうが 人参 グリーンピース ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 昆布 あさり しょうが 油揚げ 人参 ごぼう たけのこ 干しいたけ したらき グリーンピース ◆高野豆腐 小松菜 みそ 削り節(山口) 昆布 ◆豚肉 しょうが にんにく 小麦粉 かたくり粉 ごま	◆精白米 ◆豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ 干しいたけ みそ オイスターソース ごま油 トウバンジャン かたくり粉 ◆カラフトししゃも 小麦粉 かたくり粉 ◆ほうれん草 白菜 のり
24 <u>888kcal</u> チーズバーガー(バーベキュー) キャロットポターージュ 小松菜とコーンのサラダ 	25 <u>828kcal</u> ごはん 豚汁 いわしのごまフライ開き ナムル 	26 <u>776kcal</u> 冷やしたぬきうどん チーズポテト くだもの 	27 <u>833kcal</u> ほうれん草ピラフ 白花豆コロッケ フルーツサワー 	28 <u>826kcal</u> ごはん すき焼き 揚げえびシウマイ くだもの 
◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 チーズ しょうが にんにく かたくり粉 ◆ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 鶏がらスープ ◆ハム 小松菜 コーン ごま	◆精白米 ◆豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが みそ 削り節(山口) 昆布 ◆いわし しょうが 小麦粉 卵 ごま パン粉 ◆ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 トウバンジャン ごま	◆小麦粉 あさり かたくちいわし 煮干し 桜えび 人参 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 卵 つと ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ 削り節(山口・宗田) 昆布 ◆じゃがいも パター チーズ 牛乳 スキムミルク ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草 ◆白花豆 じゃがいも パン粉 小麦粉 ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト	◆精白米 ◆豚肉 豆腐 したらき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ ふ 春菊 干しいたけ ◆たら えび 玉ねぎ かたくり粉 小麦粉 ◆くだもの

今月の果物(予定)

りんご 🍏 冷凍みかん 🍊 さくらんぼ 🍒 パイン缶詰 🍍 メロン 🍈 すいか 🍉

給食で使用する食材について

ししゃもの内臓には、小さなえびやかに、貝類が混入しているおそれがありますので、食物アレルギーのある方は十分にご注意ください。

