



6月給食だより

札幌市立真駒内曙中学校

市立札幌みなみの杜高等支援学校

6月は「食育月間」

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力～

□心と体の健康を維持する



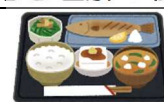
□食事の重要性や楽しさを理解する



□食べ物の選択や食事作りができる



□日本の食文化を理解し伝えることができる



□食べ物や作る人への感謝の心を持つ



この5つを大切に、食育の授業や給食時間を使って、育てていきたいと思います。

SDGsと食

「3R」でゴミを減らそう！



* 3Rとは、この3つの頭文字をとったものです。

リデュース(Reduce)・・・ごみになるものを減らすという考え方です。

自分にできること！



- ・食べ物を残さず食べる
- ・物を大事にして長く使うなどを心がける

リユース(Reuse)・・・形を変えずに物を繰り返し使うことを言います。

自分にできること！



- ・使わなくなった物を必要な人に譲ったりする

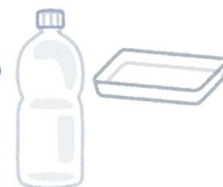
リサイクル(Recycle)・・・ペットボトルなどを分別して資源として再利用することです。

自分にできること！



- ・資源ごみとして分別して出す
(プラスチック容器は洗い、ペットボトルはすすぐ)
- ・生ごみは、コンポストなどを利用して、堆肥にする
- * 給食では、割れた食器をリサイクルして使用

* 給食で出た野菜くずや食べ残しを肥料にする取り組みを行っている

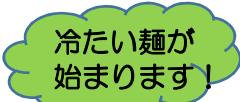


ごみを減らして、未来につながる持続可能な社会をつくるためには、「3R」を心がけることが大切です。

3Rの中で、最初に取り組むべき行動は、リデュース→リユース→リサイクルです。

食べ物を残さないなど、まずは身近にできることから始めましょう。

★★6月予定献立★★

月	火	水	木	金
7 肉うどん 小松菜ケーキ くだもの	8 深川めし 豚肉のカレーフライ ごま和え 	9 ご飯 肉じゃが ししゃものピリ辛揚げ おひたし	10 ロールパン 豆腐のグラタン あさりのカリッとサラダ くだもの	11 和食の達人 赤飯 五目煮 鮭の焼き漬け 
豚肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまごだけ／小松菜・卵・牛乳・バター・スキムミルク	胚芽米・大麦・あさり・生姜・人参・ごぼう・葉大根／豚肉・卵・オートミール／小松菜・白菜・ごま	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・白滝・人参・切り干し大根・さやいんげん・たまごだけ・干しいたけ・生姜／ししゃも（メス）／小松菜・白菜・糸かつお	マカロニ・ベーコン・玉ねぎ・豆腐・人参・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・粉チーズ・パセリ／あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま	もち米・甘納豆・ごま／豚肉・生姜・大根・人参・厚揚げ・高野豆腐・こんにゃく・ひじき入りさつま揚げ・干しいたけ・さやいんげん／鮭・生姜
14 塩ラーメン チーズポテト くだもの 	15 小松菜ピラフ カレーコロッケ フルーツサワー 	16 ご飯 マーボー豆腐 切り干し大根のナムル くだもの	17 かぼちゃパン レタス入りミネストローネ さわらのオートミールフライ スライスチーズ くだもの	18 和風そばろごはん 味噌汁 からし和え 
豚肉・生姜・にんにく・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・ごま・煮干し・豚骨・鳥がら／じゃが芋・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜／加）じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・生乳／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・なつみかん缶・ヨーグルト	豆腐・豚挽肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ・ごま／切り干し大根・ほうれん草・人参・ハム・ごま	レタス・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・マカロニ・トマト缶・鳥がら／さわら・卵・オートミール	鳥挽肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ごま・生姜・ごぼう・人参・ひじき／白菜・油揚げ／ハム・小松菜・キャベツ
21 冷やしきつねうどん アメリカンドッグ くだもの 	22 たけのこごはん 味噌汁 ぶりの南部揚げ ミニトマト く旬のもの> 「地だけのこ」	23 鶏ミックス丼 おひたし くだもの	24 ツイストパン ベーコンシチュー アスパラとコーンのソテー パイン缶	25 ご飯 豆腐の中華煮 (えび入り) 揚げポークシュウマイ もやしのカレー和え
油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ／加）豚肉・貝カルシウム・粉末水あめ・卵・牛乳	胚芽米・大麦・鶏肉・人参・地だけのこ・油揚げ・干しいたけ・グリーンピース／豆腐・わかめ・長ねぎ／ぶり・卵・ごま	鶏肉・生姜・厚揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・ピーマン・ごま／ほうれん草・白菜・糸かつお	ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がら／アスパラ・コーン・バター	豆腐・豚肉・むきえび・人参・玉ねぎ・たけのこ・たまごだけ・干しいたけ・きくらげ・生姜・にんにく・ごま／加）玉ねぎ・豚肉・牛肉・大豆たんぱく室・ポークエキス／もやし・春雨・きゅうり・人参・ごま
28 ゆであげミートソース バジルポテト くだもの 	29 ビビンバ お好み揚げ(えび入り) フルーツ白玉	30 ご飯 味噌汁 いわしのごまフライ きんぴら(あさり入り) 	7/1 開校記念日 	2 ガパオライス(タイ) 小松菜スープ くだもの 
スパゲティ・パセリ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・セロリ・生姜・にんにく・鶏ガラ／じゃが芋・にんにく・バジル	胚芽米・大麦・豚挽肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま・人参・ほうれん草・もやし・ごま／あさり・むきえび・さくらえび・いか・ベーコン・キャベツ・切り干し大根・コーン・ひじき・卵・糸かつお／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・なつみかん缶・白玉もち	厚揚げ・小松菜／いわし・生姜・卵・ごま／豚肉・あさり・ごぼう・人参・ごま		鶏挽肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・にんにく・ごま・ピーマン・ナンプラー・鶏ガラ・バジル／ベーコン・小松菜・春雨・コーン・鶏ガラ

★給食で使用する主な食材を載せています。調味料など省略しています。(/は献立の区切り、加)は加工食品です。)

★青果物の生育状況などにより、使用食材を変更する場合がありますので御承知おきください。

☆海産物全般について、小さなえび、かにが混入している場合があります。