



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月は牛乳月間です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

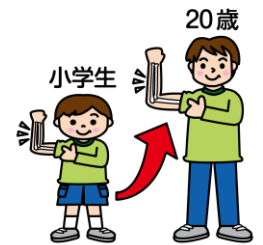
給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止める大事な働きをしています。そして、骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生の頃から急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に毎日続けてカルシウムをとることで丈夫な体が作られます。だから給食で牛乳が出るのです。

体(体液)中のカルシウムが不足すると...



カルシウムの量



今日の牛乳どんな味?



牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違う時もあります。それは工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。



今年度の「北海道を食べよう」実施献立予定 今月は第1弾! 北海道ごぼうとチキンの甘辛炒めです



「北海道を食べよう」をテーマに北海道の料理や食材を紹介する取り組みを続けています。今年度の実施予定献立です。北海道食材を使用した名産料理を是非興味を持って食べてほしいと思います。

6月・・・北海道ごぼうとチキンの甘辛炒め

7月・・・砂川ポークチャップ丼

10月・・・札幌黄のたまねぎかき揚げうどん

11月・・・いも団子汁

1月・・・帯広中華ちらし



今月は
29(月)に
出ます!お
楽しみに☆





6月 予定献立



月	火	水	木	金
1 塩ラーメン 小松菜ケーキ 黄桃缶 ソフトラーメン 豚肉肩 しょうが にんにく 醤油 清酒 サラダ油 メンマ もやし にんじん たまねぎ ほうさい 長ねぎ ほうれんそう 塩わかめ 本みりん 食塩 黒こしょう ごま油 白ごまつき 鳥から 豚骨 煮干し 昆布/こまつな 小麦粉 ホットケーキミックス ベーキングパウダー 全卵 きび砂糖 牛乳 バター スキムミルク/黄桃缶詰	2 ツナライス レバー入りメンチカツ もやしのごまサラダ 米 おおむぎ 清酒 食塩 豆腐(木綿) まぐろ 水煮 にんじん ごぼう 干しいたけ グリンピース サラダ油 醤油 きび砂糖 本みりん/レバー入りメンチカツ なたね油 揚げ油/ほうれんそう もやし にんじん 醤油 きび砂糖 穀物酢 赤みそ 清酒 トウバンジャン 白すりごま/	3 豚すき丼 味噌汁 さつまいもの天ぷら 白飯 豚肉肩 しらたき たまねぎ たけのこ たもぎたけ きび砂糖 醤油 清酒 本みりん ほうれんそう/ほうさい 油揚げ 白みそ 赤みそ むらあじ 昆布/さつまいも 小麦粉 全卵 食塩 なたね油 揚げ油/	4 フィッシュバーガー キャロットポタージュ スライスチーズ ミニトマト 横割パンズベーコン(バラ) たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/釧路産たらフライ なたね油 揚げ油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 からし 赤ワイン/スライスチーズ/ミニトマト	5 ごはん 豚汁 さんまの竜田揚げ きゅうりのからし漬け 白飯 豚肉肩 清酒 豆腐(木綿) じゃがいも 板こんにやく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが サラダ油 白みそ 赤みそ 唐辛子(一味) むらあじ 宗田 昆布/さんま しょうが 清酒 醤油 小麦粉 かたくり粉 なたね油 揚げ油/きゅうり きび砂糖 食塩 からし 白ごま/
8 パスタボンゴレ スパイシーポテト ソフトパスタ あさり 白ワイン 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー しょうが にんにく サラダ油 白セリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 ウスターソース 中濃ソース 醤油 赤みそ 食塩 黒こしょう 赤ワイン オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ/じゃがいも なたね油 揚げ油 パセリ 食塩 黒こしょう カレー粉 チリパウダー ナツメグ/	9 鶏ごぼうごはん 凍み豆腐の天ぷら おひたし 米 おおむぎ 醤油 食塩 清酒 鶏ひき肉 焼き豆腐 しょうが 白みそ 黒砂糖 ごぼう にんじん 油揚げ 赤みそ きび砂糖 本みりん サラダ油 白ごま/凍み豆腐 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 食塩 小麦粉 全卵 なたね油 揚げ油/こまつな ほうさい 糸かつお 醤油/	10 肉炒め丼 味噌汁 黄桃缶 白飯 豚肉肩 メンマ にんじん サラダ油 もやし こまつな 醤油 本みりん たまねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 しょうが にんにく トウバンジャン かたくり粉 ごま油 白ごま/だいこん 油揚げ 白みそ 赤みそ むらあじ 昆布/黄桃缶詰	11 チリドッグ コーンシチュー パイン缶 背割コッペパン ホールコーン クリームコーン ベーコン(バラ) たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター サラダ油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/チキンウインナー ケチャップ 中濃ソース たまねぎ トマトピューレ 赤ワイン からし チリパウダー/パイン缶詰	12 カレーライス 野菜のしょうゆ漬け 白飯 豚肉肩 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレールウ ウスターソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 食塩 シナモン オールスパイス 鶏がらスープ/だいこん きゅうりにんにん 醤油 本みりん きび砂糖 水あめ 穀物酢/
15 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 洋なし缶 ソフトラーメン ハム(ロース) もやし きゅうりにんにん ごま油 白ごまつき 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 食塩 穀物酢 からし むらあじ 昆布/厚揚げ 醤油 清酒 かたくり粉 小麦粉 なたね油 揚げ油 じゃがいも 豚肉肩 しょうが にんじん グリンピース きび砂糖 本みりん/洋なし缶詰	16 小松菜ピラフ ほっけのごまフライ フルーツカクテル 米 おおむぎ バター 食塩 白ワイン ベーコン(バラ) にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン サラダ油 黒砂糖 しょうが こまつな 醤油/ほっけ 食塩 黒こしょう 清酒 小麦粉 全卵 パン粉 白ごま 黒ごま なたね油 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 なつめかん缶詰 りんご 上白糖 白ワイン/	17 ごはん カレー肉じゃが 揚げぎょうざ のりの佃煮 白飯 豚肉肩 清酒 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん 干しいたけ たもぎたけ しょうが サラダ油 醤油 黒砂糖 きび砂糖 本みりん カレー粉 昆布/ぎょうざ なたね油 揚げ油/もみりのひじき 醤油 清酒 本みりん きび砂糖 水あめ/	18 角食・きなこクリーム レタス入りミネストローネ はんぺんのチーズフライ 角食ベーコン(バラ) じゃがいも たまねぎ にんじん レタス マカロニ トマト缶詰 セロリー ケチャップ 醤油 食塩 黒こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 鳥から(はんぺん) 小麦粉 全卵 粉チーズ パン粉 なたね油 揚げ油/豆乳 きな粉 きび砂糖 コーンスターチ 食塩 バター/	19 ビビンパフ わかめスープ 冷凍みかん 白飯 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ サラダ油 清酒 本みりん トウバンジャン にんじん ほうれんそう もやし 白ごま 長ねぎ しょうが にんにく 醤油 きび砂糖 穀物酢 ごま油 唐辛子(一味) 塩わかめ 豆腐(木綿) 干しいたけ なたね油 揚げ油/きび砂糖 白ごま 醤油 清酒 食塩 黒こしょう 醤油 清酒 食塩 白ごま しょうが 昆布 宗田/冷凍みかん
22 たぬきうどん チーズポテト 冷凍カットパイ ソフトめん あさり さくらえび 素干し かたくりわし 煮干し にんじん しゆんぎく ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 全卵 なたね油 揚げ油 鶏肉むね 清酒 つと ほうれんそう 長ねぎ たもぎたけ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 本みりん 穀物酢 唐辛子(一味) むらあじ 宗田 昆布/じゃがいも きび砂糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク/カットパイ	23 シーフードカレーピラフ かぼちゃコロケ ほうれん草としめじのサラダ 米 おおむぎ バター 白ワイン 食塩 カレー粉 ベーコン(バラ) むきえび あさり たんざいかに にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース サラダ油/かぼちゃコロケ なたね油 揚げ油/ハム(ロース) ほうれんそう ホールコーン ぶなしめじ 醤油 本みりん 白ごま サラダ油 きび砂糖 穀物酢 黒こしょう/	24 ごはん スンドゥブチゲ ししゃもの唐揚げ 磯和え 白飯 豆腐(木綿) 豚肉肩 清酒 しょうが にんにく トウバンジャン サラダ油 醤油 食塩 赤みそ ごま油 あさり にんじん たまねぎ えのきたけ いら鳥から 昆布 煮干し/カラフトししゃも(手持ち) 清酒 小麦粉 かたくり粉 なたね油 揚げ油 醤油 きび砂糖 本みりん 穀物酢/こまつな もやし 切りり 醤油/	25 レーズンパン ほうれん草のグラタン あさりのサラダ メロン レーズンパン/ベーコン(バラ) たまねぎ ほうれんそう マカロニ マッシュルーム 小麦粉 バター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ/あさり しょうが 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん きゅうり キヤベツ にんじん 穀物酢 サラダ油 からし ごま油 白ごま/メロン	26 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻き ナムル 白飯 豆腐(木綿) 豚肉肩ひき肉 しょうが にんにく サラダ油 にんじん 長ねぎ 干しいたけ 赤みそ 醤油 黒砂糖 きび砂糖 オイスターソース 清酒 ごま油 トウバンジャン 唐辛子(一味) かたくり粉/ひじき春巻 なたね油 揚げ油/ハム(ロース) こまつな もやし にんじん 醤油 きび砂糖 ごま油 トウバンジャン 白ごま/
29 冷麦 北海道ごぼうとチキンの 甘辛炒め いんご缶 ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん だし汁 つと ほうれんそう 長ねぎ 穀物酢 むらあじ 宗田 昆布/鶏肉もも 清酒 醤油 ごぼう かたくり粉 小麦粉 揚げ油 じゃがいも むき枝豆 きび砂糖 りんご なたね油/りんごシロップ漬け	30 チキンライス コーンフライ フルーツミックス 米 おおむぎ バター トマト缶詰 白ワイン 食塩 鶏肉もも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース サラダ油 ケチャップ 黒こしょう/コーンフライ なたね油 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 なつめかん缶詰 上白糖/	7/1 開校記念日 	7/2 ロールパン あさりのチャウダー フライドチキン コールスローサラダ ロールパン あさり 白ワイン ベーコン(バラ) じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/鶏肉もも 食塩 黒こしょう パプリカ ナツメグ にんにく 牛乳 白ワイン 小麦粉 かたくり粉 なたね油 揚げ油/キャベツ にんじん ホールコーン 穀物酢 サラダ油 上白糖 食塩 白こしょう からし/	7/3 ごはん 厚揚げのカレーソース 揚げえびしゅうまい ミニトマト 白飯 厚揚げ 豚肉肩ひき肉 豚レバー チップ シナモン カレー粉 オールスパイス ナツメグ 赤ワイン にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく サラダ油 カレールウ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 醤油 清酒 食塩 黒こしょう 赤ワイン 鶏がらスープ/えびシユウマイ なたね油 揚げ油/ミニトマト

