

## 6月は食育月間、毎月19日は食育の日です



毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。「食育」とは食に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。子どもはもちろん、「大人の食育」も重要です。ぜひこの機会に、栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身に付けましょう。

### かぼちゃ (大浜みやこ)

さっぽろすいか(山口西瓜)の産地で、冷害対策として作付けされたのがみやこかぼちゃです。水はけのよい砂地と、昼夜の寒暖差で、甘みが強くホクホクした食感となります。



## 札幌の農業

札幌市の農業は、北海道農業の技術供給拠点として大きな発展を遂げてきました。都市化により農地面積は縮小してきましたが、新鮮かつ安全、良質な農畜産物を市民に提供する「都市型農業」として、重要な役割を果たしています。

### 玉ねぎ

日本の玉ねぎ栽培は、明治4年に札幌村(現在の東区)で栽培されたのが発祥とされています。現在は、東区丘珠地区から北区篠路地区にかけての伏古川流域と、白石区東米里の旧豊平川流域で栽培されています。札幌の伝統野菜である「札幌黄」という品種が有名です。



### ほうれん草 (ポーラスター)

ポーラスターは、清田区で生産されているブランド名です。甘みがあり、えぐみが少ない品質で、涼しい気候と清らかな水、長年培われてきた生産者の技術で支えられてきています。



### レタス

北区太平・篠路・茨戸地区を中心に作付けされ、「太平レタス」のブランド名で、高い評価を受けています。



### 小松菜

道内有数の生産量を誇ります。西区を中心に、東区、南区、手稲区で生産され、給食でも使用しています。



## 6月のこんだて

※牛乳200mlは毎日つきます。  
※葉物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、やむを得ず一部変更することがございます。

まっすぐ座り、よい姿勢で食べよう。



### アレルギー表示

◇→鶏卵・うずらの卵使用  
☆→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・附着している場合がございます。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もございます。

月	火	水	木	金
1 実習生のこんだて	2	3	4 西区産小松菜使用 実習生のこんだて	5
ごはん ワカメスープ ☆バターチキン 春雨サラダ	パスタカレーソース もやしのごまサラダ	☆コーンピラフ ☆野菜コロッケ 黄桃缶	鮭と野菜の 豆乳スープカレー キャベツとしらすと ちくわのあえ物 ジュシーオレンジ	◇☆横割りハンズ ☆コーンポタージュ レバー入りハンバーグ (ケチャップソース) ミニトマト
・わかめ もやし きくらげ こげ 生姜 醤油 塩 こま 鶏からスープ ・鶏肉 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 みりん 砂糖 にんにく パ ター ・ハム 春雨 きゅうり キャベツ 人参 醤油 酢 砂糖 ごま油	・ソバ粉 豚ひき肉 大豆水煮 玉ね ぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 に んにく 菜種油 パセリ 小麦粉 カ レー粉 加味粉 ケチャップ デシメ ルソース 中濃ソース 醤油 塩 こ しょう オリーブオイル ワイン 鶏が らスープ ・小松菜 もやし ホールコーン 人参 醤油 砂糖 酢 みそ 酒 トウバンジャン すりごま	・胚芽米 大麦 バター ワイン 塩 ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコー ン マッシュルーム パセリ 菜種油 こしょう ・野菜コロッケ(冷) 菜種油	・ごはん 鮭 塩 酒 じゃがいも 小 松菜 人参 クリンピース アスパラ ガス 菜種油 豆乳 カレー粉 みそ 鶏から 煮干し 昆布 ・キャベツ 焼きちくわ しらす干し 醤油 ごま油 こしょう	・外食用 和食用 パン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ だし粉 塩 こしょう ワイン 鶏からスープ ・レバー入りハンバーグ(冷) 菜種油(ケ チャップ) マッシュルーム 砂糖 ワイン か らし

<p><b>8</b></p> <p><b>運動会の 振替休業日</b></p> 	<p><b>9</b></p> <p><b>五目うどん スパイシーポテト 冷凍みかん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトめん 鶏肉 酒 油揚げ かまぼこ 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸 醤油 砂糖 みりん 酢 一味唐辛子 昆布 削り節</li> <li>・フレンチポテト(冷) 菜種油 塩 こしょう カレー粉 ナツメグ チリパウダー</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <p><b>たきこみいなり ◇ほっけフライ からしあえ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽米 大麦 砂糖 酢 塩 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき 醤油 酒 みりん ごま 焼きのり</li> <li>・ほっけ 酒 塩 こしょう 小麦粉 卵 ハン粉 菜種油</li> <li>・ハム 小松菜 キャベツ 醤油 砂糖 からし</li> </ul>	<p><b>11</b> 西区産しる菜使用</p> <p><b>ごはん みそ汁 ◇とんかつ(みそだれ) ミニトマト</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・大根 油揚げ しる菜 みそ 削り節 昆布</li> <li>・豚肉 塩 こしょう 小麦粉 卵 ハン粉 菜種油 (みそ 醤油 砂糖 酒 みりん ごま油 すりごま)</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <p><b>◇☆豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンの サラダ バナナ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉 にんにく セロリ こしょう 塩 ワイン ジャガイモ 人参 玉ねぎ グリビス 菜種油 小麦粉 カレー粉 トビユル ケチャップ ホルモン デジソース 醤油 中濃ソース かつお 赤ワイン 鶏がらスープ</li> <li>・小松菜 ホールコーン ごま 菜種油 砂糖 酢 醤油</li> </ul>
<p><b>15</b></p> <p><b>チキンカレー 大根サラダ</b></p>	<p><b>16</b></p> <p><b>塩ラーメン フレンチポテト パイン缶詰</b></p>	<p><b>17</b></p> <p><b>☆小松菜ピラフ ◇高野豆腐のフライ フルーツミックス</b></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル</b></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>◇☆コッペパン ☆ほうれん草の クリーム煮 厚あげサラダ 温州みかんゼリー</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 鶏肉 塩 こしょう カレー粉 ワイン ジャガイモ 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリビス 菜種油 小麦粉 カレー粉 カレール かつお 中濃ソース ケチャップ 醤油 塩 オリーブ 鶏がらスープ</li> <li>・大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま 醤油 砂糖 ごま油 酢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 醤油 みりん 菜種油 メンマ かまぼこ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ 酒 塩 こしょう 鶏がら 豚骨 煮干し 昆布</li> <li>・フレンチポテト(冷) 菜種油 塩 こしょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽米 大麦 バター ワイン 塩 ベーコン 玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン 菜種油 こしょう 小松菜 醤油</li> <li>・高野豆腐 醤油 砂糖 酒 みりん カレー粉 塩 小麦粉 すりごま 卵 ハン粉 ごま 菜種油</li> <li>・みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐 豚肉 酒 生姜 にんにく トウモロコシ 菜種油 醤油 塩 みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのき 干し椎茸 鶏がら 昆布 煮干し</li> <li>・ひじき入りぎょうざ(冷) 菜種油</li> <li>・小松菜 もやし 人参 醤油 酢 砂糖 一味唐辛子 ごま油 ごま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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 菜種油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ</li> <li>・厚揚げ 生姜 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 キャベツ きゅうり 人参 砂糖 酢 ごま油 ごま</li> </ul>
<p><b>22</b></p> <p><b>ごはん みそけんちん汁 あげいわしハンバーグ のりのつくだ煮</b></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>冷麦 ごまポテト メロン</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>いりこ菜めし みそ汁 メンチカツ</b></p>	<p><b>25</b> フードリサイクル レタス使用</p> <p><b>タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>◇☆角食 しょうゆワンタンスープ ◇☆白身魚の ハーブフライ ☆きなこクリーム</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉 酒 豆腐 つきこんやく 人参 大根 ごま油 長ねぎ 菜種油 みそ 削り節 昆布</li> <li>・いわしハンバーグ(冷) 菜種油</li> <li>※原材料にタラも入っています</li> <li>・のり ひじき 醤油 酒 みりん 砂糖 水あめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフト冷麦 油揚げ 干し椎茸 醤油 砂糖 酒 かまぼこ きゅうり 長ねぎ みりん 酢 削り節 昆布</li> <li>・フレンチポテト(冷) 菜種油 すりごま 砂糖 塩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽米 大麦 酒 塩 しらす 干し ごま 小松菜</li> <li>・高野豆腐 わかめ 長ねぎ みそ 削り節 昆布</li> <li>・メンチカツ(冷) 菜種油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 豚ひき肉 大豆水煮 ワイン 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ホールコーン レタス 菜種油 小麦粉 カレー粉 かつお 中濃ソース トマト缶詰 ケチャップ 醤油 塩 こしょう オリーブ 卵 片栗粉</li> <li>・わかめ 豆腐 干し椎茸 長ねぎ 醤油 酒 塩 ごま ごま油 削り節 昆布</li> <li>・沖縄パインゼリー(冷)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワンタン 豚肉 酒 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 塩 こしょう 鶏がら 豚骨 煮干し 昆布 玉ねぎ</li> <li>・真だら にんにく ワイン 塩 こしょう パセリ バジル 小麦粉 卵 ハン粉 粉チーズ 菜種油</li> <li>・豆乳 きな粉 砂糖 コーンスターチ 塩 バター</li> </ul>
<p><b>29</b> フードリサイクル チンゲン菜使用</p> <p><b>カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ 洋なし缶</b></p>	<p><b>7/1</b></p> <p><b>とりごぼうごはん みそ汁 ☆かぼちゃチーズフライ</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし</b></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>◇☆黒コッペパン ☆あさりのチャウダー コールスローサラダ さくらんぼ</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 鶏肉 醤油 酒 こしょう 小麦粉 片栗粉 菜種油 玉ねぎ ピーマン こねぎ カブチ オリーブオイル 砂糖 みりん トウモロコシ 一味唐辛子 鶏がらスープ</li> <li>・ベーコン チョコ 春雨 ホルモン 醤油 塩 こしょう 酒 鶏がらスープ 削り節 昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトラーメン ハム もやし きゅうり ホールコーン 人参 ごま油 ごま 醤油 砂糖 酒 みりん 酢 からし 削り節 昆布</li> <li>・十勝大豆コロッケ(冷) 菜種油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽米 大麦 醤油 塩 酒 鶏ひき肉 焼き豆腐 生姜 砂糖 ごま油 油揚げ みそ みりん 菜種油 ごま</li> <li>・小松菜 たもぎ茸 玉ねぎ みそ 削り節 昆布</li> <li>・かぼちゃチーズフライ(冷) 菜種油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐 豚ひき肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干し椎茸 みそ 醤油 砂糖 酒 ごま油 トウモロコシ 片栗粉</li> <li>・カラフトししゃも(子持ち) 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油 砂糖 みりん 酢</li> <li>・ほうれん草 もやし 糸かつお 醤油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あさり ワイン ベーコン ジャガイモ 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 塩 こしょう 鶏がらスープ パセリ</li> <li>・キャベツ 人参 ホールコーン 酢 菜種油 砂糖 塩 こしょう からし</li> </ul>

## フードリサイクル作物を使用します(25日、29日)

学校では毎日、給食の食べ残しや、給食を作る時に出る野菜くず(皮などの使えない部分)が 出ます。これらは毎日回収してリサイクル工場に運び、微生物の力でたい肥(肥料)化します。そのたい肥を畑にまくと、作物が大きく育つための栄養となり、野菜に姿を変えて再び給食に使われます。これがフードリサイクルの仕組みです。平成 19 年度から札幌全市の小中学校で始まった取組で、全ての調理校で回収されています。今月は25日にフードリサイクルレタス、29日にフードリサイクルチンゲン菜を使用します。

二十四軒小学校では、子どもたちが栽培活動を行う教材園にも、フードリサイクルたい肥を使っています。

