

「北海道型食生活」のススメ

「北海道型食生活」とは、ごはんを主食として、魚・肉・卵・野菜・大豆製品・海そう・乳製品・くだものなどを組み合わせた「日本型食生活」を基盤に、北海道産の新鮮な食材を積極的に取り入れた、健康的で環境にも優しい食生活のことです。5月になり外で遊ぶ機会も増え、運動会も控えている今、北海道でとれた豊かな食材を取り入れた北海道型食生活で元気いっぱい過ごしましょう。

副菜

野菜・きのこ・いも類・海そうなどを使ったおかずです。体の調子をととのえる役割があります。なるべく多くの食品をとりましょう。



主菜

魚・肉・卵・大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を使ったおかずです。体をつくる役割があります。

汁もの

水分補給のほか、ビタミンやミネラルの供給源になります。入れる具材によって主菜や副菜にもなります。

主食

(日本型食生活の場合は、ごはん)
体を動かしたり、脳を使ったりする時のエネルギー源になります。

間食には…

牛乳や乳製品、くだものをとるように心がけましょう。北海道産のいちごやさくらんぼも出回る時期ですよ。

ごはんを食べると…うれしいポイント♪

- ◇ 和食だけでなく、洋風や中華風なおかずなどいろいろなおかずと組み合わせることができます。
- ◇ 不足しがちな食物繊維をとることができます。
- ◇ ごはん自体には塩分や脂質がほとんど含まれません。生活習慣病と関わり大きいこれらの栄養素の摂りすぎを防ぐことにもつながります。

写真は、中華風のおかずであるマーボー豆腐と、ししゃもフライ、磯和え、ごはんを組み合わせたものです。



給食も和洋折衷です！

積極的にとり入れたい！北海道産食材

給食でも北海道産の食材を積極的に使用しています。地元で作られた食材を地元で食べる(消費する)「地産地消」は、新鮮な食材を手に入れられる、環境への負荷が抑えられるなどのメリットもあります。これからの季節は、北海道産の野菜もたくさん市場に出回るようになるので、食材選びに迷ったら、北海道産の食材を選ぶのもよいですね。

給食で使用する北海道産の食材

※ 天候等の影響により、予定していた産地と異なる産地のものを使用することもあります。



じゃがいも
とうや産など



玉ねぎ
富良野産



アスパラ
美瑛産



小松菜
札幌産
(6月から)

ほうれん草
清田区産
ポーラスターも
使用します！

食事に関する困りごとはありませんか？

「食べ過ぎかも?」「苦手な食材が多くて、家でも何を食べさせたらいいか…」「スポーツを頑張っているけれど、食事に工夫は必要?」など、食事について気になることはありませんか?身体計測の結果等もご覧になって、栄養教諭までお気軽にご相談いただければと思います。

よてい こんだて

- ・ 牛乳は毎日つきます。
- ・ 天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。
- ・ 使用食材については、なるべく詳しくお知らせしたいと考えておりますが、すべての食品は記載していません。アレルギー等で詳細な献立表が必要な方は学校にご相談ください。
- ・ 冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
4日 みどりの日 	5日 こどもの日 	6日 振替休日 	7日 豆とひき肉のカレー 野菜のしょうゆ漬 (精白米/牛肉・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・金時豆・パセリ・レーズン・サラダ油・小麦粉・ケチャップ)(大根・きゅうり・にんじん・水あめ)	8日 山菜うどん きなこポテト 黄桃缶 (ソフメーン/鶏肉・油揚げ・つと・地たけのこ(姫たけのこ)・ふき水煮・わらび水煮・たまごたけ・なめこ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・むろあじ・昆布)(冷凍がト・菜種油・きなこ)
11日 チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ 大根サラダ (胚芽精米・大麦・バター・トマトソース・カットチキンウインナー(鶏肉・豚肉含む)・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・ケチャップ)(かぼちゃコロッケ(小麦・乳・大豆含む)・菜種油)(大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・ごま・ごま油)	12日 ごはん 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮 (精白米)(豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・サラダ油・むろあじ・宗田がつお・昆布・みそ)(ぎょうざ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉含む)・菜種油)(のり・ひじき・水あめ)	13日 角食 イタリアンスープ ほっけのオートミールフライ いちごジャム (小麦粉・脱脂粉乳・卵)(ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・コン・パセリ・マカロニ・鶏がらスープ・鳥がら)(ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・菜種油)(いちごジャム)	14日 豚すき丼 みそ汁 パイン缶詰 (精白米/豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・ほうれん草)(じゃがいも・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布・みそ)	15日 みそラーメン シナモンポテト 甘夏かん (ソフメーン/豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・トウバンジャン・もやし・マヌ・にんじん・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布)(さつまいも・菜種油)
18日 深川めし みそ汁 ちくわチーズつめ揚げ (胚芽精米・大麦・昆布・冷凍あさり・しょうが・にんじん・ごぼう・サラダ油・みそ・葉だいこん)(厚揚げ・小松菜・むろあじ・昆布・みそ)(ちくわチーズ・小麦粉・卵・菜種油)	19日 ハヤシライス コロコロサラダ (精白米/豚肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・サラダ油・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶詰・デミグラスソース・鶏がらスープ)(ハム・凍り豆腐・にんじん・きゅうり・コン・ごま)	20日 コッペパン クリームシチュー・カレー風味 釧路産たらフライ 小松菜サラダ (小麦粉・脱脂粉乳・卵)(豚肉・セロリ・サラダ油・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・カレー粉・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ)(釧路産たらフライ(小麦・大豆含む)・菜種油)(ハム・はるさめ・ひじき・小松菜・ごま油)	21日 ごはん みそ汁 チキンカツ(中濃ソース) おひたし (精白米)(豆腐・なめこ・長ねぎ・むろあじ・昆布・みそ)(鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・菜種油)(ほうれん草・もやし・糸かつお)	22日 カレーうどん フレンチポテト ジュシーオレンジ (ソフメーン/鶏肉・油揚げ・にんじん・玉ねぎ・たけのこ水煮・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たまごたけ・長ねぎ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・むろあじ・昆布)(冷凍がト・菜種油)
25日 わかめごはん みそけんちん汁 さばの香味揚げ (胚芽精米・大麦・わかめ・ごま)(鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・むろあじ・宗田がつお・昆布・みそ)(さば・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉・菜種油)	26日 ごはん 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ 磯和え (精白米)(豆腐・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・グリーンピース・りんご・サラダ油・小麦粉・ケチャップ・鶏がらスープ)(さんま・しょうが・小麦粉・片栗粉・菜種油)(小松菜・もやし・のり)	27日 黒コッペパン ポテトクリーム煮 アスパラとコーンのソテー パイン缶詰 (小麦粉・脱脂粉乳・卵・黒砂糖)(ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・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・パセリ・鶏がらスープ)(コーン・アスパラ・バター・サラダ油)	28日 ごはん 小松菜スープ ししゃも天ぷら ナムル (精白米)(ベーコン・小松菜・はるさめ・コン・鶏がらスープ・昆布・むろあじ)(カラフトししゃも(子持ち)・小麦粉・卵・菜種油)(ほうれん草・もやし・にんじん・ごま油・ごま)	29日 パスタシーフードトマトソース 青のりポテト (ソフメーン/アスパラ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶詰・鶏がらスープ)(冷凍がト・菜種油・青のり)