

きゅうしよくだより

6月

札幌市立西岡南小学校 令和8年5月29日(金)発行

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」
です

食育は、生きる上での基本であり、子どもたちが生涯にわたって生き生きと暮らすことができるように、健全な食生活を実現することができる人間を育てることを目指すものです。そのためには、様々な経験を通じて「食」に関する知識や、「食」を選択する力の習得が不可欠です。



朝食を食べることは、生活リズムを整えることにもつながります。

これだけ食べていれば健康に！という食べ物はありません。いろいろなものを食べましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食でも、よくかんで食べるメニューなどが登場します。



給食をできるだけ残さず食べることは、食品ロスの削減にもつながります。

地産地消は、地域を元気にすることや輸送費等の観点から環境負荷の低減にもつながります。給食でも道産食材を多く使用しています。


7月から、和食の食材・文化等について学ばう「和食の達人」の取組を行います。

食べることを楽しみながら、食事のマナーや望ましい食習慣、知識の習得を目指すことも食事の時間の大切な役割です。食を通じた豊かなコミュニケーションを図りましょう。食生活の基本であるご家庭でも、望ましい食習慣のあり方について考え、できることから取り組んでいただけたらと思います。

6月18日は世界の料理(タイ料理)の献立、6月23日は沖縄と平和について学ぶ献立と、食べながら学ぶことのできる献立も登場します。また、6月にはランチルーム給食も実施します。献立については給食カレンダーでも紹介しますので、楽しみにしていただけたいと思います。

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おりません。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
1日 運動会 振替休業日 	2日 いりこ菜めし みそ汁 鶏肉の照り焼き (胚芽精米・大麦・しらす干し・ごま・小松菜)(豆腐・なめこ・長ねぎ・おろあじ・昆布・みそ)(鶏肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・菜種油)	3日 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 (小麦粉・脱脂粉乳・卵)(ワタシ(小麦含む)・豚肉・にんじん・ほうれん草・もやし・ママ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ)(たら・にんにく・パセリ・パズル・小麦粉・卵・パン粉・チーズ・菜種油)(豆乳・きな粉・コーンスターチ・バター)	4日 かき揚げ丼(えび入り) みそ汁 しょうが和え (精白米/えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・菜種油/おろあじ・昆布・片栗粉)(豆腐・わかめ・長ねぎ・おろあじ・昆布・みそ)(小松菜・白菜・しょうが)	5日 五目うどん バターポテト 黄桃缶 (ワトめん/鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たもぎたけ・おろあじ・昆布)(じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク)

月	火	水	木	金
8日 小松菜ピラフ ほっけフライ フルーツミックス <small>(胚芽精米・大麦・バター・ペーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・サラダ油)(ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・菜種油)(みかん缶詰・パン缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰)</small>	9日 和風そぼろごはん みそ汁 さつまいも天ぷら <small>(精白米/鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・ごま・しょうが・サラダ油・ごぼう・にんじん・みそ)(キャベツ・油揚げ・むろあじ・昆布・みそ)(さつまいも・小麦粉・卵・菜種油)</small>	10日 5年ランチルーム給食 横割ハンズ 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) 黄桃缶 <small>(小麦粉・脱脂粉乳・卵)(クリーム・コーン・ペーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ)(レバー入りハンバーグ(牛肉・豚肉含む)・菜種油/ケチャップ)</small>	11日 4年ランチルーム給食 みそかつ丼 みそ汁 ミニトマト <small>(精白米/豚肉・小麦粉・卵・パン粉・菜種油/みそ・すりごま)(大根・にんじん・ごぼう・むろあじ・昆布・みそ)</small> <small>カオ・ラートナー・ガイはタイの料理です。カオはごはん、ラートナーはあんかけ、ガイは鶏肉のことです。</small>	12日 遠足 
15日 3年ランチルーム給食 たきこみいなり メンチカツ からし和え <small>(胚芽精米・大麦・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・ごま・のり)(メンチカツ(小麦・大豆・豚肉含む)・菜種油)(ル・小松菜・キャベツ)</small> <small>6月23日の沖縄慰霊の日になんだ献立です。</small>	16日 1年ランチルーム給食 チキンカレーライス 大根サラダ <small>(精白米/鶏肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セリ・りんご・しょうが・にんにく・グリル・ス・サラダ油・小麦粉・カレーウ・ケチャップ・鶏がらスープ)(大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・ごま・ごま油)</small>	17日 2年ランチルーム給食 黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ 冷凍みかん <small>(小麦粉・脱脂粉乳・卵・黒砂糖)(あさり・ペーコン・じゃがいも・玉ねぎ・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・鶏がらスープ)(キャベツ・にんじん・コーン・サラダ油)</small>	18日 6年ランチルーム給食 カオ・ラートナー・ガイ (鶏肉のあんかけごはん) チンゲン菜のスープ パイン缶詰 <small>(精白米/鶏肉・小麦粉・片栗粉・菜種油・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こねぎ・サラダ油・ナンプラー・オイスターソース・コンスタチ・鶏がらスープ)(ペーコン・チンゲン菜・はるさめ・コーン・鶏がらスープ・昆布・むろあじ)</small>	19日 塩ラーメン ごまポテト りんご缶 <small>(ソフト麺/豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・ママ・つと・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布)(冷凍ポテト・菜種油・すりごま)</small>
22日 コーンピラフ 野菜コロッケ 沖縄パインゼリー <small>(胚芽精米・大麦・バター・ペーコン・玉ねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・パセリ・サラダ油)(野菜コロッケ(乳・小麦・大豆・豚肉・すりごま含む)・菜種油)(沖縄パインゼリー)</small>	23日 ごはん みそけんちん汁 揚げいわしハンバーグ せん切りイリチー <small>(精白米)(鶏肉・豆腐・つきこんやく・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)(いわしハンバーグ(大豆含む)・菜種油)(豚肉・切り干し大根・昆布・きくらげ・つと・つきこんやく・にんじん・ごま油)</small>	24日 豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋なし缶 <small>(小麦粉・脱脂粉乳・卵・金時豆・甘納豆)(豚肉・にんにく・セリ・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・サラダ油・小麦粉・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)(小松菜・コーン・ごま・サラダ油)</small>	25日 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし <small>(精白米)(豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・みそ・ごま油・トウバンジャン・片栗粉)(カラフトししゃも(子持ち)・小麦粉・片栗粉・菜種油)(ほうれん草・白菜・糸かつお)</small>	26日 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ さくらんぼ <small>(ソフト麺/ル・もやし・きゅうり・コーン・にんじん・ごま油・ごま・むろあじ・昆布)(十勝大豆コロッケ(小麦・大豆含む)・菜種油)</small>
29日 鶏ごぼうごはん みそ汁 かぼちゃチーズフライ <small>(胚芽精米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・しょうが・ごぼう・にんじん・油揚げ・みそ・サラダ油・ごま)(小松菜・たもぎたけ・玉ねぎ・むろあじ・昆布・みそ)(かぼちゃチーズフライ(小麦・乳・大豆含む)・菜種油)</small>	30日 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル <small>(精白米)(豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・トウバンジャン・サラダ油・みそ・ごま油・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきたけ・にら・鳥がら・昆布・煮干し)(ひじき入りぎょうざ(小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま含む)・菜種油)(ほうれん草・もやし・にんじん・ごま油・ごま)</small>	7月1日 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶詰 <small>(小麦粉・脱脂粉乳・卵)(ペーコン・ほうれん草・マカロニ・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がらスープ)(厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・菜種油・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま)</small>	2日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ ごま和え <small>(精白米)(豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・サラダ油・オイスターソース・片栗粉)(いわしのカリカリフライ・菜種油)(小松菜・もやし・すりごま)</small>	3日 冷麦(きゅうり入り) フレンチポテト メロン <small>(ソフト冷麦/油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ・むろあじ・昆布)(冷凍ポテト・菜種油)</small>

ザンギ 北海道では鶏のから揚げのことをザンギと呼んでいます。しょうゆ・しょうが・にんにくでしっかり味がついているのが特徴です。児童から、レシピを知りたい!というリクエストがあったメニューです。味がしっかりしているので、お弁当にもおすすめです。

◇材料(約15個分)

- 鶏もも肉…600g
- A[しょうが…小1かけ / にんにく…1/2かけ / しょうゆ…大さじ2 / 酒…大さじ1]
- 卵…1個 / 片栗粉・揚げ油…適量

◆作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。しょうが・にんにくはすりおろす。
- ② Aで鶏肉に下味をつける。
- ③ ②に溶き卵・片栗粉を混ぜこみ、油で揚げる。