



札幌市立/ホロの丘小学校

梅雨の時期になりました。北海道は「梅雨はない」と言われていますが、近年、北海道も雨が多く、湿度が高い日が多くなってきています。梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。

①菌をつけない（手洗いと台所の衛生） ②菌を増やさない（早めに食べる） ③菌をやっつける（十分に加熱して食べる）の食中毒予防3原則をしっかりと守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

<b>1日(月)</b> パスタ カレーソース ストローク ポテトサラダ	<b>2日(火)</b> とりごぼろごはん みそ汁 かぼちゃの チーズフライ	<b>3日(水)</b> ごはん けんちん汁 いわしハンバーグ のりの佃煮	<b>4日(木)</b> ソフトフランスパン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 果物	<b>5日(金)</b> ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし
スイカ、豚肉、大豆、油、 玉ねぎ、にんじん、セロリ、 しょうが、マッシュルーム、 にんにく、パセリ、小麦粉/ ハム、キャベツ、きゅうり、 コーン、じゃがいも、油、ごま	米、大麦、鶏肉、豆腐、ごぼろ、 しょうが、にんじん、油揚げ、 油、ごま/小松菜、たまご草、 玉ねぎ/かぼちゃ、チーズ、 パン粉、牛乳、マーガリン、 小麦粉、油、米粉、大豆	米/鶏肉、豆腐、こんやく、 にんじん、大根、ごぼろ、油、 長ねぎ/大豆、玉ねぎ、 にんじん、長ねぎ、白身魚、 でんぷん、いわし、しょうが、 じゃがいも、にんにく、油/ のり、ひじき	ソフトフランスパン/豚肉、 にんにく、セロリ、じゃがいも、 にんじん、玉ねぎ、小麦粉、 さやいんげん、油/小松菜、 コーン、ごま、油/洋梨缶	米/豆腐、豚肉、しょうが、 にんにく、油、にんじん、 長ねぎ、干し椎茸、でんぷん/ からふとししゃも、小麦粉、 でんぷん、油/ほうれん草、 白菜、鰹節
<b>8日(月)</b> 五目うどん アスパラのごま和え 果物	<b>9日(火)</b> たきこみいなり ほっけフライ からしあえ	<b>10日(水)</b> カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ 果物	<b>11日(木)</b> ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ 果物	<b>12日(金)</b> カレーライス あさりの カリッとサラダ
うどん、鶏肉、油揚げ、つと、 にんじん、ほうれん草、大根、 長ねぎ、竹の子、干し椎茸/ アスパラ、赤ピーマン、コーン、 ごま/バナナ	米、大麦、油揚げ、にんじん、 干し椎茸、ひじき、ごま、のり /ほっけ、小麦粉、卵、パン粉、 油/ハム、小松菜、キャベツ	米、鶏肉、小麦粉、でんぷん、 油、玉ねぎ、ピーマン、こねぎ、 コーンスターチ/ベーコン、 チンゲン菜、春雨、コーン/ 冷凍パイ	ツイストパン/ベーコン、油、 マカロニ、にんじん、小麦粉、 マッシュルーム、バター、牛乳、 チーズ、豆乳、スキムミルク/ 厚揚げ、しょうが、でんぷん、 小麦粉、油、キャベツ、ごま油、 きゅうり、にんじん、ごま/ 黄桃缶	米、鶏肉、じゃがいも、油、 にんじん、玉ねぎ、セロリ、 りんご、しょうが、にんにく、 グリンピース、小麦粉/ あさり、しょうが、小麦粉、 でんぷん、油、きゅうり、 キャベツ、にんじん、ごま、 ごま油
<b>15日(月)</b> 塩ラーメン フレンチポテト 果物	<b>16日(火)</b> コーンピラフ 野菜コロッケ 小松菜と ベーコンのサラダ	<b>17日(水)</b> みそカツ丼 みそ汁 ミニトマト	<b>18日(木)</b> 角食 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>19日(金)</b> 和風そばろごはん みそ汁 ぶりカツ
ラーメン、豚肉、しょうが、 にんにく、油、メンマ、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/じゃがいも、油/ りんご缶	米、大麦、バター、ベーコン、 玉ねぎ、にんじん、コーン、 マッシュルーム、油/豚肉、 じゃがいも、玉ねぎ、コーン、 にんじん、グリンピース、油、 スキムミルク、小麦粉、パン粉、 ごま/ベーコン、小松菜、油、 もやし、ごま	米/大根、にんじん、ごぼろ/ 豚肉、小麦粉、卵、パン粉、油、 ごま油、ごま/ミニトマト	角食/ワンタン、にんじん、 ほうれん草、もやし、メンマ、 長ねぎ、しょうが、にんにく、 油/たら、にんにく、パセリ、 バジル、小麦粉、卵、パン粉、 粉チーズ、油/豆乳、きなこ、 コーンスターチ、バター	米、鶏肉、豆腐、切干大根、 干し椎茸、ひじき、ごま、 しょうが、油、ごぼろ、 にんじん/キャベツ、油揚げ/ ぶり、パン粉、小麦粉、 でんぷん、油

<b>22日(月)</b> 冷やしラーメン 十勝大豆コロック 果物	<b>23日(火)</b> いりこなめし みそ汁 メンチカツ	<b>24日(水)</b> ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	<b>25日(木)</b> 黒コッパン あさりのチャウダー コールスローサラダ 果物	<b>26日(金)</b> タコライス わかめスープ チキンナゲット 沖縄パインゼリー
ラーメン、ハム、もやし、きゅうり、コーン、にんじん、ごま油、ごま/じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、でんぷん/いちご	米、大麦、しらす干し、ごま、小松菜/豆腐、なめこ、長ねぎ/豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆、でんぷん、油	米/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのき茸、にら/キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉、長ねぎ、でんぷん、ごま油、しょうが、椎茸、ほたて、かき、小麦粉、油/ほうれん草、もやし、にんじん、ごま油、ごま	黒コッパン/あさり、パセリ、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/キャベツ、にんじん、コーン、油/冷凍みかん	米、豚肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、しょうが、コーン、にんにく、レタス、油、小麦粉、トマト缶/わかめ、豆腐、干し椎茸、長ねぎ、ごま、ごま油/鶏肉、大豆、パン粉、でんぷん、おから、米粉、クラッカー、油/パインゼリー
<b>29日(月)</b> 冷麦 ごまポテト 果物	<b>30日(火)</b> 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	<b>7月1日(水)</b> かき揚げ丼 みそ汁 しょうがあえ	<b>2日(木)</b> 横割りパンズパン コーンポタージュ レバー入りハンバーグ 果物	<b>3日(金)</b> 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 ごまあえ
冷麦、油あげ、干し椎茸、つと、きゅうり、長ねぎ/じゃがいも、油、ごま/メロン	米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、コーン、油、小松菜/高野豆腐、小麦粉、ごま、卵、パン粉、油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶	米、えび、あさり、さくらえび、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、卵、小麦粉、油、でんぷん/豆腐、わかめ、長ねぎ/小松菜、白菜、しょうが	横割りパンズパン/コーン、クリームコーン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/牛肉、豚肉、玉ねぎ、豚レバー、でんぷん、パン粉、大豆、スキムミルク、油/パイン缶	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、油、でんぷん/いわし、でんぷん、じゃがいも、しょうが、米、油/小松菜、もやし、ごま

# 6月は食育月間～家族みんなで取り組みましょう～



こどものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにも大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と「**食事**」をととても大切にしています。

「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには、欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか？



家族と共にする食事<**共食**>は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。