

いただきます



令和6年5月31日

札幌市立大倉山小学校・札幌市立三角山小学校

6月号

地物野菜の季節です



夏が近づき、地物のいろいろな野菜が出回り始めました。

札幌産の小松菜は、西区、東区、南区などで栽培されています。新鮮でおいしい小松菜を使ったサラダや和え物などのメニューを積極的に取り入れ、夏の暑さに負けない体づくりに役立てたいと考えています。

給食では札幌産小松菜「さっぽろとれたてっこ」を使用します！6月～7月使用予定

ナムル (4人分) ～給食の人気メニュー(野菜料理)を御家庭でもいかがですか～

ハム	20g (1枚)
こまつな	60g (2株)
もやし	120g
にんじん	20g

《作り方》

- しょうが・にんにくはすりおろし、長ねぎはみじん切りにし、Aの調味料といっしょに加熱して冷ます。
- ハムはせん切りにする。にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。こまつなは2～3cmに切り、ゆでて冷ます。もやしは水からゆでて冷ます。
- 野菜は水気をきり、ハム・白ごま・①と混ぜる。
(給食では衛生面を配慮して食材をゆでています。)

しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1/3
酢	小さじ1/2
しょうが	少々
にんにく	少々
長ねぎ	少々
ごま油	小さじ1/2
とうばんじゃん	少々
白いりごま	少々

「さっぽろとれたてっこ」は「新鮮・安心・良質」を目指して農薬や化学肥料に関する独自の生産基準を定めて生産した農畜産物であり、地元でとれた農産物を地元市民が消費する「地産地消」を進める取組です。地産地消も食育推進のひとつです。食を支える環境が持続できるように消費していきたいですね。



6/4～10 歯と口の健康週間です！

普段から、カルシウムたっぷりの食事を心がけていますか？

カルシウムを多く含む食品



歯をみせて
笑える今を
未来にも



カルシウムは歯や骨の栄養だけでなく、脳を働かせたり、精神を落ち着かせたりする大切な役割もあります。

食育月間

6月は「食育月間」です！～毎月19日は「食育の日」

給食時間においても、豊かな人間性を育み、バランスのよい食事をはじめ、「食」に興味をもちながら食べて

ほしいと思います。



御家庭では、できるだけ一緒に食事をし、「食」を楽しみながらコミュニケーションをはかりたいですね。食事や給食についてお子さんと話をたくさんしてほしいと思います。



6月の予定献立 牛乳200ccが毎日つきます

大倉山小 三角山小

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>うどんのかい ふりかえ きゅうぎょうび</p>	<p>4</p> <p>かくしょくパン きなこクリーム ワンタンスープ ホッケフライ</p> <p>豆乳 きな粉 コーンスターチ バター/ワンタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長 ねぎ しょうが にんにく 油/ ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 油</p>	<p>5</p> <p>ごはん マーボー豆腐 ししゃもてんがら おひたし</p> <p>豆腐 豚肉 しょうが にんにく 油 人参 長ねぎ 干しいたけ 赤みそ ごま油 とうぼんじゃ ん でんぷん/カラフトししゃも 小麦粉 卵 油/小松菜 白菜 糸かつお</p>	<p>6</p> <p>パスタシーフード トマトソース フレンチポテト</p> <p>ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 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 トマト缶詰/じ ゃがいも 油</p>	<p>7</p> <p>こまつなピラフ しろはなまめ コロツケ だいこんサラダ</p> <p>胚芽精米 大麦 バター ベー コン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 小松菜/白花 豆コロツケ 油/大根 まぐろ水 煮 きゅうり 人参 白ごま ご ま油</p>
<p>10</p> <p>わふうそぼろ ごはん みそしる さんまの カレーあげ</p>	<p>11 無償提供 ほたてフライ使用 ロールパン ほうれんそうの クリームに ほたてフライ りんごのかんづめ</p> <p>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 人 参粉 パター 油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/ほたてフライ 油/りんご缶</p>	<p>12</p> <p>カオ・ラートナー・ガイ こまつなと たまごのスープ おうとうの かんづめ</p> <p>鶏肉 小麦粉 でんぷん 油 玉ね ぎ ビーマン 赤ビーマン こねぎ 油 ナンプラー コーンスターチ/ 卵 豆腐 小松菜 でんぷん/黄桃 缶</p>	<p>13</p> <p>たぬきうどん チーズポテト れいとうみかん</p> <p>えび あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 油 鶏肉 つと ほうれん草 長ね ぎ たもぎだけ 干しいたけ/じ ゃがいも バター チーズ 牛乳 ス キムミルク/冷凍みかん</p>	<p>14</p> <p>いりこなめし すましじる やさいはるまき</p> <p>胚芽精米 大麦 しらす干し 白ご ま 葉だいこん/豆腐 わかめ 干 しいたけ 長ねぎ/野菜春巻 油</p>
<p>17</p> <p>ハヤシライス コールスローサラダ</p>	<p>18</p> <p>くろコッパン コーンポタージュ あつあげサラダ ようなしの かんづめ</p> <p>クリームコーン ホールコーン ベ ーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/厚揚 げ しょうが でんぷん 小麦粉 油 キャバツ きゅうり 人参 ご ま油 白ごま/洋なし缶</p>	<p>19</p> <p>タコライス わかめスープ カットパイ</p> <p>豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 し ょうが にんにく ホールコーン レタス 油 小麦粉 トマト缶/わ かめ 豆腐 干しいたけ 長ねぎ 白ごま ごま油/カットパイ</p>	<p>20</p> <p>ひやしラーメン あおりのポテト さくらんぼ</p> <p>ハム もやし きゅうり ホールコ ーン 人参 ごま油 白ごま/じ ゃがいも 油 青のり/さくらんぼ</p>	<p>21</p> <p>シーフード カレーピラフ とりにくの たつたあげ フルーツミックス</p> <p>胚芽精米 大麦 バター ベーコン えび あさり 人参 玉ねぎ マッ シュルーム パセリ 油/鶏肉 しょう が でんぷん 小麦粉 油/みか ん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶</p>
<p>24</p> <p>ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル</p>	<p>25</p> <p>よこわりバンズパン レバーいり ハンバーグ あさりのチャウダー メロン</p> <p>レバー入りハンバーグ 油/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人 参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /ネットメロン</p>	<p>26</p> <p>とりてんどん みそしる いそあえ</p> <p>鶏肉 しょうが にんにく 小麦粉 卵 でんぷん 油/厚揚げ 小松菜 白みそ 赤みそ/ほうれん草 も やし 切りのり</p>	<p>27</p> <p>ひやしきつねうどん きなこポテト パインのかんづめ</p> <p>油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ/じゃがいも 油 きな粉/ パイン缶</p>	<p>28</p> <p>とりごぼうごはん みそしる ブリカツ</p> <p>胚芽精米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ 赤みそ 油 白ごま/じゃがいも わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ/ 北海道産ブリカツ 油</p>

☆果物は気候や価格の変動により、変更になることもありますので、果物のアレルギーのある人は十分に気を付
けて食べるようにしましょう。

☆毎日、清潔なハンカチ、ランチマットを持参しましょう！（当番の人はエプロン、ぼうし、マスクも忘れずに！）



汗をかくと汗と一緒にナトリウムも排泄されてしまうため、運動時には水分補給とともに塩分補給も必要だといわれています。しかし、汗と一緒に排泄されてしまうのは塩分だけではありません。カルシウムやマグネシウム、カリウムなどのミネラルや水溶性ビタミン(ビタミンB群やC)も大量に失っています。これらを補給するために、運動後はスポーツドリンクでも良いと思いますが、普段の食事でもビタミンやミネラル豊富な新鮮野菜を食べて、しっかりと補給しておくことが大切です。