

給食だより



令和3年5月31日

札幌市立宮の森中学校

札幌市立陵北中学校

6月号

6月は“食育月間”です ~毎月19日は食育の日~

「食べること」は、生きていくために欠かせないものであり、生涯にわたって続いていきます。そのため、子どもはもちろん、大人になってからも食育は重要です。

食育は学校だけでなく、家庭や地域での取組が非常に大切です。「食育」というと難しく感じますが、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物を育てたり、収穫を体験したりすることも食育の一つです。また、食事の用意や後片付けなどのお手伝いも食育につながります。

ぜひこの機会に、ご家庭でも「食」について話題にいただき、食育の取組にご協力をお願いいたします。

地産地消、意識してみませんか？

地産地消とは、地域で生産されたものをその地域で消費することです。そうすることで、生産者と消費者がより近く結びつき、顔が見えることで安全・安心な食材提供につながります。また、鮮度がよい、地域の活性につながる、子どもが農業や農産物に親近感を感じやすいといったメリットがあります。

学校給食では、道産の食材を多数使用しています。自校炊飯のお米は道産米 100%、10 月には東区特産の札幌黄を使用するほか、時期によってじゃがいもやにんじんなども道産のものを使用しています。

また、西区の小中学校では、農協さんのご協力のものと、西区産の小松菜やきゅうり・ミニトマト、しろななども使用しています。



札幌産小松菜「さっぽろとれたてっこ」を使用します 今年は6/7~7/21を予定

「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。



西区 小松菜イメージキャラクター
まつくん 二まなちゃん

札幌産小松菜で作ってみよう！

小松菜とベーコンのサラダ



給食の人気メニューの一つ！
栄養豊富な小松菜とカリカリのベーコンを
合わせた和風のサラダです。

<材料> (4人分)

- ・小松菜 120g (4 株)
- ・もやし 60g (1/3 袋)
- ・ベーコン 30g (2 枚)
- しょうゆ 大さじ 1/2
- 酢 小さじ 1
- サラダ油 小さじ 1/2
- 砂糖 少々
- ・白いいごま 少々

<作り方>

- ① ベーコンはせん切りにし、から炒りして油をきって冷ましておく。
- ② 小松菜はゆでてから水で冷まし、一口大に切っておく。
- ③ もやしはゆでて水で冷ましておく。
- ④ A の調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 水気をきった野菜と①・白いいごま・ドレッシングをよく和える。



6月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます

宮の森中 陵北中

月	火	水	木	金
	1 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ フルーツサワー	2 西区産小松菜使用 豚ミックス丼  小松菜スープ ジューシーオレンジ	3 ハンバーガー (横割パンズ+ハンバーグ +竹チップソース) コーンポターージュ りんご	4 西区産しろな使用 かき揚げ丼 味噌汁 酢の物
	胚芽精米 大麦 油 豚肉 長 ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン 干しい たけ グリンピース ごま油/白 花豆コロッケ 油/みかん缶 バ イン缶 黄桃缶 梨缶 夏みか かん缶 ヨーグルト	豚肉 生姜 でん粉 小麦粉 油 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 白ごま/ペー コン 西区産小松菜 緑豆春雨 ホールコーン/ジューシーオレンジ	レバー入りハンバーグ/クリーム コーン ホールコーン ペー コン ジャがいも 玉ねぎ パセリ 小 麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/りんご	えび いか あさり さくらえび しらす 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小 麦粉 卵 油 でん粉/厚揚げ 西区産しろな /きゅうり カットわ かめ 緑豆春雨
7 パスタクリームソース あさりのカッパとサラダ ブルーベリーゼリー	8 給食はありません 	9 ごはん 麻婆豆腐 揚げえびシュウマイ 磯和え	10 レーズンパン チキンクリームシチュー 白身魚のハーブ焼き 小松菜とコーンのサラダ	11 ごはん 五目煮 いわしのカリカリフライ のりの佃煮
ペーコン 小松菜 玉ねぎ た もぎたけ 小麦粉 バター 油 チーズ 牛乳 スキムミルク 豆 乳/あさり 生姜 小麦粉 でん 粉 油 きゅうり キャベツ 人 参 ごま油 白ごま/ブルーベリ ーゼリー	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 人参 長ねぎ 干しいたけ オイスターソース ごま油 でん 粉/えびシュウマイ 油/小松菜 白菜 もみり	鶏肉 ジャがいも 玉ねぎ 人 参 パセリ 油 小麦粉 バタ ー 牛乳 豆乳 チーズ スキ ムミルク/たら にんにく パン 粉 粉チーズ パセリ バジル オリーブオイル/ハム 小松菜 ホールコーン 白ごま 油	豚肉 生姜 大根 人参 厚揚 げ 凍り豆腐 こんにゃく ひじ き入りさつま揚げ 干しいたけ さやいんげん 油/いわしのカリ カリフライ 油/もみり ひじき 水あめ	
14 塩ラーメン シナモンポテト 冷凍みかん	15 小松菜じゃこチャーハン 南瓜コロッケ ヨーグルト和え	16 シーフードカレー 厚揚げサラダ ジューシーオレンジ	17 揚げパン イタリアンスープ 小松菜サラダ	18 たけのこごはん 豚肉のカレーフライ ごま和え
豚肉 生姜 にんにく 油 メン マ もやし 人参 玉ねぎ 白 菜 長ねぎ ほうれん草 塩わ かめ ごま油 白ごま/さつまい も 油 シナモン/冷凍みかん	胚芽精米 大麦 ごま油 豚肉 人参 玉ねぎ にんにく 油 小松菜 かたくちいわし 生姜/ 南瓜コロッケ 油/みかん缶 バ イン缶 黄桃缶 梨缶 ヨーグ ルト	えび いか ほたて あさり 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレールウ/厚揚げ 生姜 でん粉 小麦粉 油 キ ャベツ きゅうり 人参 ごま油 白ごま/ジューシーオレンジ	ソフトフランスパン 油 きな粉/ ペーコン ジャがいも 玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ マ カロニ/ハム 緑豆春雨 ひじき 小松菜 ごま油	胚芽精米 大麦 鶏肉 人参 たけのこ 油揚げ 干しいたけ グリンピース 油/豚肉 カレー 粉 小麦粉 卵 パン粉 オト ミール 油/小松菜 もやし 白 すりごま
21 きつねうどん チーズポテト りんご	22 ひじきごはん サケフライ もやしのごまサラダ	23 世界の料理~タイ カオ・ラートナー・ガイ 小松菜と卵のスープ パイン缶 	24 コロッケバーガー (横割パンズ+カレーコロッケ) あさりのチャウダー オレンジゼリー	25 豚丼 ピーマンの天ぷら 味噌汁 からし和え
油揚げ 鶏肉 つと 干しいた け 長ねぎ たもぎたけ ほう れん草/じゃがいも バター チ ーズ 牛乳 スキムミルク/りん ご	胚芽精米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ しらす 人参 グリン ピース 油/サケフライ 油/小松 菜 もやし 人参 白すりごま	鶏肉 小麦粉 でん粉 油 玉 ねぎ ピーマン 赤ピーマン こ ねぎ ナンブラー オイスターソ ース コーンスターチ/卵 豆腐 小松菜 でん粉/パイン缶	カレーコロッケ 油/あさり ペー コン ジャがいも 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/オレンジジュース 粉寒天 みかん缶	豚肉 生姜 水あめ でん粉/厚 揚げ 小松菜/ピーマン 小麦粉 卵 油/厚揚げ 小松菜 たもぎ たけ/焼きちくわ ほうれん草 キャベツ
28 海藻入り冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 黄桃缶	29 チキンライス 豆寄せフライ フルーツカクテル	30 味噌かつ丼 すまし汁 しょうが和え	1 チルドッグ (背割りコッペ +フランクフルト) 豆腐のグラタン 人参とコーンのサラダ	2 ごはん 厚揚げのカレーソース 切り干し大根のサラダ ミニトマト
ハム もやし きゅうり 人参 ごま油 白ごま 荳わかめ 刻 み昆布/厚揚げ でん粉 小麦粉 油 ジャがいも 豚肉 生姜 人参 グリンピース/黄桃缶	胚芽精米 大麦 バター トマト ジュース 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 油/すりみ 焼き豆腐 卵 枝豆 大豆水煮 でん粉 パン粉 白 ごま 油/みかん缶 バイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶 リ ンゴジュース	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 ごま油 白ごま/豆腐 塩わかめ 干しいたけ 長ねぎ/小松菜 も やし 生姜	ボークフランク 玉ねぎ/マカロ ニ ペーコン 玉ねぎ 豆腐 人参 マッシュルーム 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミ ルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉 チーズ パセリ/ハム 人参 き ゅうり ホールコーン 油	厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんにく 油 カレールウ 小麦粉 カレー 粉/切り干し大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり 白ごま ごま油/ミニトマト

*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。果物のアレルギーがある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。

