

6月給食だより



札幌市立札幌小学校
札幌市立伏古北小学校

6月は食育月間です！

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。食育月間は、農林水産省をはじめとする関係団体などが協力し、毎年6月に全国的に行っている食育推進運動のことです。

今年度は、重点の一つに学校等での食や農に関する学びの充実が示されました。昨今、朝食欠食する子どもの増加や子どもたちの食の乱れや健康への影響がみられることが問題視されています。よりよい、食生活となるよう、できることから始めてみませんか？

朝食を食べる



朝食を食べると栄養素が補給され、体や脳が目覚め、寝ている間に低下した体温を上昇させます。よくかんで食べると、脳に刺激を与え、脳の働きが活発になり、胃に食べ物が送りこまれることで、腸が動き、朝の排便を促します。



食事を共にする

誰かと食事を共に共有することを共食と言います。共食すると、コミュニケーションが図られ、互いの心や体の調子を知ることができたり、楽しい食事は心の安定につながったりと、子どもの健やかな成長にも大きな役割を果たします。

学校給食もクラスメイトと一緒に共食する時間です。思いやりの気持ちを大切に、どのクラスも楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。

よていこんだて

- ★牛乳は毎日200mLつきます。 ★献立の下段は、使用食材です。
- ★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め、御了承ください。
- ★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【海産物について】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが補食したえびやかに等が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
伏古北小全校給食なし しおラーメン フレンチポテト おとうかん	たきこみいなり ほっけフライ からしあえ	とりてんどん みそしる いそあえ	ツイストパン ほうれんそうのクリームに あつあげサラダ パインかん	ごはん マーボーどうふ こもちししゃものからあげ おひたし
ソトラマ、豚肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、サラダ油、ママ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、清酒、食塩、黒胡椒、スープ(鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、生姜)/じゃがいも、菜種油、食塩、黒胡椒/黄桃缶	胚芽精米、大麦、上白糖、酢、食塩、油揚げ、にんじん、椎茸、ひじき、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、白いりごま、焼きのり/ほっけ、清酒、食塩、黒胡椒、小麦粉、卵、パン粉、菜種油/ム、こまつな、キャベツ、醤油、きび砂糖、からし	白飯、鶏肉、清酒、醤油、生姜、にんにく、食塩、白胡椒、小麦粉、卵、片栗粉、ベーキングパウダー、菜種油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、片栗粉、だし汁(むろあじ、昆布)/じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、白みそ、赤みそ、だし汁(むろあじ、昆布)/こまつな、もやし、もみのり、醤油	ツイストパン(卵・スルミルク)/ベーコン、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、白ワイン、食塩、白胡椒、スープ(鶏がら)/厚揚げ、生姜、醤油、清酒、片栗粉、小麦粉、菜種油、キャベツ、きゅうり、にんじん、きび砂糖、酢、ごま油、白いりごま/パン缶	白飯/豆腐、豚肉、生姜、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、椎茸、赤みそ、醤油、きび砂糖、清酒、ごま油、豆板醤、片栗粉/がらししゃも(手持ち)、清酒、小麦粉、片栗粉、菜種油、醤油、きび砂糖、みりん、酢/ほうれんそう、はくさい、糸かつお、醤油

月	火	水	木	金
8 ゆであげカレーソース サイコロサラダ	9 いりこなめし みそしる メンチカツ	10 ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル	11 まめパン ポークシチュー こまつなとコーンのサラダ りんごかん	12 カオ・ラートナー・ガイ (とりにくのおんかけごはん) チンゲンサイのスープ パインかん
スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、パセリ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉、カレー粉、ケール、キャブ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒胡椒、オリーブオイル、サラダ油、赤ワイン、スープ(鶏がら)/HM、にんじん、きゅうり、コーン、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし	胚芽精米、大麦、清酒、食塩、しらす干し、白いりごま、こまつな/豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、だし汁(むろあじ、昆布)/マヨネーズ(豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆蛋白、でん粉、菜種油、ざらめ糖、ラウロ糖、貝Ca、並塩、ぶどう糖、白胡椒、パン酵母)、菜種油	白飯/豆腐、豚肉、清酒、生姜、にんにく、豆板醤、サラダ油、醤油、食塩、赤みそ、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのき、たけのこ、スープ(鳥がら、昆布、煮干し)/ひじきぎょうざ【キャベツ、豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長ねぎ、でん粉、ごま油、砂糖、醤油、生姜、椎茸、おろし、食塩、おろし、胡椒、小麦粉】、菜種油/ほうれん草、もやし、にんじん、醤油、酢、きび砂糖、一味唐辛子、ごま油、白いりごま	豆パン(卵・スキムミルク・甘納豆)/豚肉、にんにく、セロリ、食塩、黒胡椒、赤ワイン、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、カレー粉、トマトピューレ、キャブ、トマト缶、デミグラスソース、醤油、中濃ソース、ウスターソース、スープ(鶏がら)/こまつな、コーン、白いりごま、サラダ油、きび砂糖、酢、醤油、白いりごま、醤油、一味唐辛子、ごま油、白いりごま、醤油、一味唐辛子、ごま油、白いりごま	白飯、鶏肉、醤油、清酒、白胡椒、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、ケール、ウスターソース、きび砂糖、みりん、一味唐辛子、コンスタント、スープ(鶏がら)/パン、チンゲンサイ、緑豆はるさめ、コーン、醤油、食塩、黒胡椒、清酒、スープ(鶏がら、昆布、むろあじ)/パン缶
15 ごもくうどん バターポテト れいとうみかん	16 コーンピラフ やさいコロッケ ようなしかん	17 乳苗小6年給食なし ごはん 伏古北小4年給食なし とうふのオイスターソースに いわしのカリカリフライ ごまあえ	18 乳苗小6年給食なし よこわりバンズパン コーンポタージュ レバーいりハンバーグ おうとうかん	19 乳苗小6年給食なし わふうそぼろごはん みそしる さつまいものてんぷら
ソフめん、鶏肉、清酒、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、椎茸、たまごたけ、醤油、きび砂糖、みりん、酢、一味唐辛子、だし汁(むろあじ、昆布)/じゃがいも、バター、上白糖、牛乳、スキムミルク、食塩/冷凍みかん	胚芽精米、大麦、バター、食塩、白ワイン、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、黒胡椒/野菜コロッケ【じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、グリンピース、スキムミルク、植物油、醤油、三温糖、食塩、みりん、酒、胡椒、小麦粉、パン粉、白すりごま】、菜種油/なし缶詰	白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、食塩、黒胡椒、清酒、みりん、片栗粉/いわしのカリカリフライ【真いわし、水飴、とうもろこし、馬鈴薯、蛋白加水分解物、車糖上白糖、生姜、並塩、発酵調味料、甜菜、でん粉、とうもろこしでん粉、じゃが芋でん粉、玄米粉、米粉、パン粉、菜種油、パン酵母、白胡椒、パーム油】、菜種油/こまつな、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油	横割バンズパン(卵・スキムミルク)/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、食塩、白胡椒、白ワイン、スープ(鶏がら)/レバー入りハンバーグ【牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚ひき肉、食塩、香辛料、加工デンプン】、菜種油、キャブ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし/黄桃缶	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切干大根、椎茸、ひじき、白いりごま、生姜、サラダ油、ごぼう、にんじん、赤みそ、醤油、清酒、きび砂糖、みりん、一味唐辛子/キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、だし汁(むろあじ、昆布)/さつまいも、小麦粉、卵、食塩、菜種油
22 ひやむぎ ごまポテト さくらんぼ	23 こまつなピラフ こうやとうふのフライ フルーツミックス	24 チキンカレーライス だいこんサラダ	25 伏古北小3年給食なし かくしよくパン しょうゆワンタンスープ しろみぎかなのハーブフライ きなこクリーム	26 かきあげどん(えびいり) みそしる しょうがあえ
ソフ冷麦、油揚げ、椎茸、醤油、きび砂糖、清酒、つと、きゅうり、長ねぎ、みりん、酢、だし汁(むろあじ、昆布)/じゃがいも、菜種油、白すりごま、きび砂糖、食塩/さくらんぼ	胚芽精米、大麦、バター、食塩、白ワイン、ペーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、コーン、サラダ油、黒胡椒、こまつな、醤油/凍り豆腐、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、カレー粉、食塩、小麦粉、白すりごま、卵、パン粉、白いりごま、菜種油/みかん缶、パイナップル、黄桃缶、なし缶	白飯、鶏肉、食塩、黒胡椒、カレー粉、白ワイン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリンピース、サラダ油、小麦粉、ケール、ウスターソース、中濃ソース、キャブ、醤油、赤ワイン、オリーブオイル、スープ(鶏がら)/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白いりごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢	角食(卵・スキムミルク)/ワタシ皮、豚肉、清酒、にんじん、ほうれん草、もやし、マヨ、長ねぎ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、食塩、黒胡椒、スープ(鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、にんじん)/真だら、にんにく、白ワイン、食塩、黒胡椒、パセリ、パセリ、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、菜種油/豆乳、きな粉、きび砂糖、コンスタント、食塩、バター	白飯、むきえび、清酒、あさり、さくらえび、素干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、菜種油、醤油、きび砂糖、みりん、片栗粉、だし汁(むろあじ、昆布)/豆腐、わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、だし汁(むろあじ、昆布)/こまつな、はくさい、生姜、醤油、清酒
29 ひやしラーメン とかちだいちコロッケ おうとうかん	30 とりごぼうごはん みそしる かぼちゃチーズフライ	7/1 ごはん みそけんちんじる いわしハンバーグ のりのつくだに	2 くろコッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ ようなしかん	3 タコライス ワカメスープ おきなわパインゼリー
ソフラーメン、HM、もやし、きゅうり、コーン、にんじん、ごま油、白いりごま、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、酢、からし、だし汁(むろあじ、昆布)/十勝大豆コロッケ【じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、植物油、大豆油、とうもろこし油、とうもろこしでん粉、車糖上白糖、塩、香辛料、カレー粉、黒胡椒】、菜種油/黄桃缶	胚芽精米、大麦、醤油、食塩、清酒、鶏肉、焼き豆腐、生姜、きび砂糖、ごぼう、にんじん、油揚げ、赤みそ、みりん、サラダ油、白いりごま/こまつな、たまごたけ、玉ねぎ、白みそ、赤みそ、だし汁(むろあじ、昆布)/かぼちゃチーズフライ【かぼちゃ、チーズ、トート(チアールチーズ)、ブレイクチーズ、食塩、水】、パン粉、砂糖、牛乳、マギー、食塩、小麦粉、植物油、米粉、粉末大豆蛋白、ぶどう糖、でん粉、安定剤(加工デンプン)、乳化剤、増粘多糖類、ピロリン酸第二鉄製剤、加水】、菜種油	白飯/鶏肉、清酒、豆腐、つきこんやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、だし汁(むろあじ、宗田、昆布)/いわしハンバーグ【粒状植物性たんぱく、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、魚肉すり身、つなぎ(粉末状植物性たんぱく)、つなぎ(でん粉)、いわし、みそ、しょうがパウダー、砂糖、乾燥マッシュルーム、魚醤調味料、食塩、香辛料、にんにくペースト、植物油、水、炭酸Ca、着色料、ピロリン酸鉄】、菜種油/もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん、てんさい糖、水あめ	黒コッペパン(卵・スキムミルク・黒砂糖)/あさり、白ワイン、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、スキムミルク、チーズ、食塩、白胡椒、スープ(鶏がら)/キャベツ、にんじん、コーン、酢、サラダ油、上白糖、食塩、白胡椒、からし/なし缶	白飯、豚肉、大豆水煮、赤ワイン、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、コーン、レタス、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶、キャブ、醤油、食塩、黒胡椒、オリーブオイル、パイン/わかめ、豆腐、椎茸、長ねぎ、醤油、清酒、食塩、白いりごま、ごま油、だし汁(むろあじ、昆布、宗田)/沖縄パインゼリー【パインアップル果肉、砂糖、異性化液糖、パンアツパル濃縮果汁、難消化性デキストリン、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、水】