

いただきます！

平成30年（2018年）6月1日
札幌市立新陽小学校
給食だより No. 3

6月は「食育月間」

平成18年3月に国が定めた「食育推進基本計画」において、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」として食育を推進しています。



日常生活の中で少しでも「食」について思いやるだけで、毎日の生活がより豊かなものになると思います。ご家庭でも身近なものに目をむけ、できるところから「食育」に取り組んでみてはいかがでしょうか。

買い物



お店には、食材の産地・旬・調理方法などたくさんの情報があります。

料理



台所は五感を使って学べる場です。その日のできごとや食べもののことなどを話しながら作ると楽しいですね。

栽培



鉢やプランターでも野菜を作ることができます。自分で育てた野菜ならおいしく、存心して食べられますね。

6つの“こ食”

ライフスタイル・食生活の多様化にともない、6つの“^{しょく}こ食”が問題となっています。

【孤食】

一人で食事をする事。

【個食】

家族それぞれが別々の料理を食べること。

【粉食】

粉が原料のパンや麺ばかりを食べること。

【固食】

同じものや決まったものばかりを食べること。

【濃食】

味の濃い食事のこと。

【小食】

食事の量が少ないこと。

カオ・ラートナー・ガイってどんな料理？



11日（月）の「カオ・ラートナー・ガイ」はタイの料理です。タイ語で「カオ」＝ごはん、「ラートナー」＝あんかけ、「ガイ」＝鶏肉という意味で、下味をつけて揚げた鶏肉と野菜のあんかけをご飯にかけて食べます。

味の決め手は、エスニック料理に欠かせない「ナンプラー」です。ナンプラーは、小魚を発酵させ上澄み液を熟成させて作った調味料で、アミノ酸を豊富に含み、濃厚な味わいと独特な香りが特徴です！

栄養実習生が来ます！

6月11～15日の1週間、酪農学園大学より、2名の実習生が来ます。

14日（木）には、実習生が考えた献立が登場しますので楽しみに！

6月の予定献立



月	火	水	木	金
振替休日 	5 ゆであげミートソース あさりのサラダ	6 ★小松菜ピラフ サケフライ(ソース) フルーツカクテル	7 ●みそかつ丼 すまし汁 しょうが和え	8 ★●黒コッペパン ★コーンポタージュ 厚揚げサラダ りんご
	(スパゲティ パセリ 豚肉 たまねぎ にんじん 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく 小麦粉) (あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん 白ごま)	(胚芽米 大麦 バター ベーコン にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン 小松菜) (鮭 パン粉 小麦粉) (みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 りんごジュース)	(精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 赤みそ 白ごま) (豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ) (ほうれん草 白菜 しょうが)	(黒コッペパン) (コーン ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク) (厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 油 キャベツ きゅうり にんじん 白ごま) (りんご)
	625kcal	689kcal	684kcal	658kcal
11 タイ料理 カオ・ラートナー・ガイ ★●中華サラダ パイン缶 	12 しょうゆラーメン 青のりポテト 温州みかんゼリー	13 あさりごはん 味噌汁 ●高野豆腐のフライ	14 実習生献立 ★貝たくさんカレー ピラフ ★さっぱり小松菜の レモンバターいため 白玉フルーツポンチ	15 ★●ロールパン ★ポテトクリーム煮 切り干し大根のサラダ 冷凍みかん
(精白米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 油 たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 小ねぎ) (ハム 春雨 きゅうり もやし ホールコーン にんじん 白ごま) (パイン缶)	(ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 くさわかめ) (じゃがいも 油) (みかんジュース 水あめ)	(胚芽米 大麦 あさり しょうが 油揚げ にんじん ごぼう たけのこ しいたけ ひじき グリンピース) (厚揚げ 小松菜 白みそ 赤みそ) (高野豆腐 小麦粉 パン粉 卵 白ごま 油)	(胚芽米 大麦 鶏肉 なす にんじん ピーマン 赤ピーマン バター) (小松菜 えのき 厚揚げ コーン バター レモン果汁) (みかん缶 パイン缶 洋梨缶 黄桃缶 白玉)	(ロールパン) (ベーコン じゃがいも たまねぎ 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 パセリ) (切干大根 まぐろ にんじん もやし きゅうり 白ごま 白みそ) (冷凍みかん)
669kcal	614kcal	619kcal	658kcal	670kcal
18 シーフードカレー もやしのごまサラダ	19 ●冷やしたぬきうどん ★チーズポテト さくらんぼ	20 たきこみいなり(のり) 味噌汁 ●白身魚のクラッカー 揚げ	21 白飯 マーボー豆腐 揚げポークシュウマイ あげ入りおひたし	22 ★●角食 ワンタンスープ ●たこ焼き風天ぷら ★チョコクリーム
(精白米 えび いか あさり じゃがいも にんじん たまねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 油) (小松菜 もやし ホールコーン にんじん 白ごま)	(ソフトめん あさり えび にんじん しゅんぎく ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 油 つと ほうれん草 長ねぎ しいたけ) (じゃがいも バター チーズ スキムミルク) (さくらんぼ)	(胚芽米 大麦 油揚げ にんじん しいたけ ひじき 白ごま のり) (じゃがいも わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ) (たら 小麦粉 卵 クラッカー パン粉 油)	(精白米) (豆腐 豚肉 しょうが にんにく 油 にんじん 長ねぎ しいたけ 赤みそ 片栗粉) (豚肉 たまねぎ 小麦粉 油) (油揚げ ほうれん草 白菜 糸かつお)	(角食) (ワンタン 豚肉 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) (かまぼこ 小麦粉 卵 油 かつお 青のり) (豆乳 チョコレート)
671kcal	642kcal	681kcal	673kcal	604kcal
25 白飯 ピリカラすき焼き 春巻 ミニトマト	26 ★●冷やしラーメン きなこポテト メロン	27 ツナライス ★白花豆コロッケ ★●ココロサラダ	28 タコライス ワカメスープ パイン缶	29 ★●横割りハンズ ★ポーククリーム シチュー たらフライ(ソース) 小松菜とベーコンの サラダ
(精白米) (豚肉 豆腐 しらたき たまねぎ はくさい 長ねぎ たもぎだけ 白ごま にんにく しょうが りんご) (たけのこ にんじん 豚肉 ひじき 片栗粉) (ミニトマト)	(ソフトラーメン ハム もやし きゅうり ホールコーン にんじん) (じゃがいも 油 きな粉) (メロン)	(胚芽米 大麦 豆腐 まぐろ にんじん ごぼう しいたけ グリンピース 油) (白花豆 じゃがいも バター スキムミルク パン粉 油) (ハム 高野豆腐 にんじん きゅうり ホールコーン 白ごま)	(精白米 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん 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 しいたけ 長ねぎ 白ごま パイン缶)	(横割りハンズ) (豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク) (たら パン粉 油) (ベーコン 小松菜 もやし 白ごま)
666kcal	626kcal	599kcal	663kcal	695kcal
★: 乳製品・バターを使用しています。 ●: 卵を使用しています。 ・牛乳は毎日200ccつきます。 ・献立の下に数字は3・4年生の基準の「エネルギー量(kcal)」です。 ・果物は、天候の影響が大きく、市場の状況によって変わる場合があります。 ・カラフトししゃもおよび海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。				