



6月号

カルシウムでじょうぶな骨と歯をつくろう!

カルシウムは、骨や歯の材料になる大切な栄養素です。しかし、日本人は大人も子どもも、カルシウムを摂る量が不足しがちだといわれています。

成長期のみなさんは、大人に比べて骨の成長が活発です。骨の量(骨量)は10代でぐんぐん増え、20歳前後にピークになります。そのため、今の時期にしっかりカルシウムをとることが、将来の骨粗しょう症(骨がもろくなり骨折しやすい状態)を防ぐことにつながります。

子どものうちがカルシウムの貯金のチャンス!

カルシウムは、年を重ねると体への吸収率が下がっていくため、吸収率の高い子どものうちから、しっかり摂っておくことが大切です。

毎日の食事にカルシウムの多い食品を取り入れて、体の中に「カルシウム貯金」をコツコツ増やしましょう!

カルシウムが多い食品

牛乳 ミリグラム (コップ1杯)227 mg	ヨーグルト グラム ミリグラム (80g)96 mg	プロセスチーズ グラム ミリグラム (1個15g)95 mg	カラフトシヤモ グラム ミリグラム (1尾15g)53 mg	しらす干し グラム ミリグラム (大さじ1)17 mg	納豆 グラム ミリグラム (大さじ1)17 mg	木綿豆腐 グラム ミリグラム (100g)93 mg	小松菜 グラム ミリグラム (1株35g)60 mg

出典:子ども環境教育情報誌「エコチル」令和8年北海道版1月号

今月の地産地消

札幌市 西区産 しろな



札幌産 フードリサイクル チンゲンサイ

6月18日(木)の味噌汁に、札幌市西区の農家さんが育てた「しろな」を使用します。

また、6月29日(月)には、「さっぽろ学校給食フードリサイクル」の仕組みで作られた札幌産のチンゲンサイを使った「チンゲンサイのスープ」が登場します。

給食では、牛乳、お米、野菜、果物、肉、魚など、できるだけ北海道産の食材を使い、地産地消に取り組んでいます。

★地産地消の良いこと★

新鮮!

おいしい!

栄養たっぷり!



輸送距離が短いので燃料が少なくて済む

環境にやさしい

親子食育料理教室 参加者募集

西保健センター主催の「親子食育料理教室」の参加者を募集しています。夏休みの思い出づくりに、親子で楽しく料理にチャレンジしてみませんか?

【日時】7月29日(水)10:00~14:00

【対象】西区に在住もしくは通学している年長または5歳児~小学3年生とその保護者12組(応募多数時は抽選)

【メニュー】小松菜のカレーそばろめし、ミネストローネ、ヨーグルトゼリー

【場所】西区民センター 2階 料理実習室

【費用】無料

【申し込み期間】6月15日(月)~6月26日(金)17:15まで

【申し込み】HPまたは電話(621-4241)にて申し込み

※詳細はこちら

西区役所公式ホームページ「西区食育イベント情報」





★牛乳は毎日200mL つきます。
 ★献立の下端は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。
 ★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ★ししゃも・あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般には、小さなえび、かに、貝類が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
1 振替休業日 	2 しおラーメン フレンチポテト りんごかんづめ <small>ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・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・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/【既製品 フレンチポテト:じゃがいも】/りんご缶詰</small>	3 こまつなピラフ こうやどうふのフライ フルーツミックス <small>胚芽米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜/高野豆腐・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉/缶詰(みかん・パイン・黄桃・洋梨)</small>	4 ごはん 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 <small>精白米/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・生姜・にんにく・オイスターソース・片栗粉/【既製品 いわしのカリカリフライ:いわし・とうもろこし・片栗粉・生姜・じゃがいも・玄米粉・米粉】/小松菜・もやし・ごま</small>	5 ハンバーガー (よこかりパンズ・レバー入りハンバーグ) コーンポターージュ パインかんづめ <small>横割パンズ/【既製品 レバー入りハンバーグ:牛肉・玉ねぎ・豚肉・豚レバー】・ケチャップ/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・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/パイン缶詰</small>
8 かきあげどん みそしる(とうふ・わかめ) しょうがあえ <small>精白米・えび・桜えび・あさり・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・片栗粉・むろあじ・昆布/豆腐・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布/小松菜・白菜・生姜</small>	9 ごもくうどん バターポテト れいとうみかん <small>ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干椎茸・たもぎ茸・むろあじ・昆布/じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク/冷凍みかん</small>	10 たきこみいなり ほっけフライ からしあえ <small>胚芽米・大麦・油揚げ・にんじん・干椎茸・ひじき・ごま・のり/ほっけ・小麦粉・卵・パン粉/ハム・小松菜・キャベツ</small>	11 チキンカレー だいこんサラダ <small>精白米・鶏肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・鶏がらスープ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・ごま・ごま油</small>	12 全校遠足
15 ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし <small>精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・にんじん・長ねぎ・干椎茸・ごま油・片栗粉/持ちカラフトししゃも(カペリン)・小麦粉・片栗粉/ほうれん草・白菜・かつお節</small>	16 ひやむぎ ごまポテト バナナ <small>ソフト冷麦・油揚げ・干椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ・むろあじ・昆布/じゃがいも・ごま/バナナ</small>	17 コーンピラフ やさいコロック おうとうかんづめ <small>胚芽米・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・パセリ/【既製品 ポテトコロック(野菜):じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・にんじん・グリーンピース・脱脂粉乳・小麦粉・パン粉・ごま】/黄桃缶詰</small>	<div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;"> <small>西区産 しらな (北海道の味を味わおう! ②)</small> </div> 18 わふうそぼろごはん みそしる(しらな・あぐらあげ・えのき) さつまいもてんぷら <small>精白米・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・にんじん/油揚げ・おおさかしらな・えのき茸・むろあじ・昆布/さつまいも・小麦粉・卵</small>	19 ※遠足予備日 くらコッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ ようなしかんづめ <small>黒コッペパン/あさり・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・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/キャベツ・にんじん・コーン/洋梨缶詰</small>
22 みそかつどん みそしる(ごぼう・にんじん・だいこん) ミニトマト <small>精白米・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・ごま油・ごま/大根・にんじん・ごぼう・むろあじ・昆布/ミニトマト</small>	23 4年生校外学習(給食なし) パスタカレーソース サイコロサラダ <small>ソフトパスタ・豚肉・大豆・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・デミグラスソース・鶏がらスープ/ハム・にんじん・きゅうり・コーン・ごま油</small>	24 いろこなめし みそしる(キャベツ・あぐらあげ) メンチカツ <small>胚芽米・大麦・しらす干し・ごま・小松菜/キャベツ・油揚げ・むろあじ・昆布/【既製品 メンチカツ:豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆たん白・片栗粉】</small>	25 タコライス ワカメスープ おきなわパインゼリー <small>精白米・豚肉・大豆・玉ねぎ・にんじん・生姜・にんにく・コーン・レタス・小麦粉・カレー粉・トマト缶詰・ケチャップ/わかめ・豆腐・干椎茸・長ねぎ・ごま・ごま油・むろあじ・昆布・宗田節/【既製品 沖縄パインゼリー:パイン・寒天】</small>	26 かくしよく きなこクリーム しょうゆワンタンスープ しろみざかなのハーブフライ <small>角食/豆乳・きな粉・コーンスターチ・バター/ワンタン皮・豚肉・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ/真だら・にんにく・パセリ・パジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ</small>
29 <small>フードリサイクル チンゲンサイ (北海道の味を味わおう! ③)</small> カオ・ラートナー・ガイ (とりにくのあんかけごはん) チンゲンサイのスープ パインかんづめ <small>精白米・鶏肉・小麦粉・片栗粉・玉ねぎ・ピーマン(緑・赤)・小ねぎ・ナンブラー・オイスターソース・コーンスターチ・鶏がらスープ/ベーコン・チンゲンサイ・緑豆春雨・コーン・鶏がらスープ・昆布・むろあじ/パイン缶詰</small>	30 ひやしラーメン とかちだいずコロック さくらんぼ <small>ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・コーン・にんじん・ごま油・ごま・むろあじ・昆布/【既製品 十勝大豆コロック:じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・とうもろこしでん粉・カレー粉】/さくらんぼ</small>	7/1 とりごぼうごはん みそしる(にまつな・たもぎ・たまねぎ) かぼちゃチーズフライ <small>胚芽米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・にんじん・油揚げ・ごま/小松菜・たもぎ茸・玉ねぎ・むろあじ・昆布/【既製品 かぼちゃチーズフライ:かぼちゃ・チーズ・パン粉・牛乳・小麦粉・米粉・大豆たん白】</small>	2 ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル <small>精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・ごま油・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのき茸・いら・鳥がら・昆布・煮干し/【既製品 ひじき入りぎょうざ:キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長ねぎ・片栗粉・ごま油・生姜・椎茸・はたてエキス・牡蠣エキス・小麦粉】/ほうれん草・もやし・にんじん・ごま油・ごま</small>	3 まめパン ポークシチュー こまつなとコーンのサラダ メロン <small>豆パン/豚肉・にんにく・セロリ・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶詰・デミグラスソース・鶏がらスープ/小松菜・コーン・ごま/メロン</small>

※遠足予備日:遠足が6月19日(金)に延期した場合は、お弁当のご用意をお願いいたします。(19日(金)の給食は「なし」となります。)