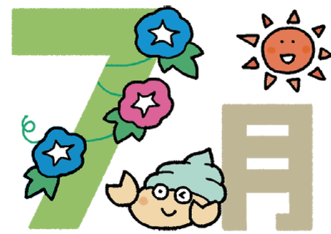


# 給食だより



2026年6月30日（火）札幌市立富丘小学校・札幌市立稲積小学校



## 成長期に欠かせないカルシウム



### 10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは、歯や骨をつくる大切な栄養素です。下のグラフは年齢と骨量の変化を表したグラフです。骨量は10代で増加し、30歳前後にピークを迎え、その後は減っていきます。

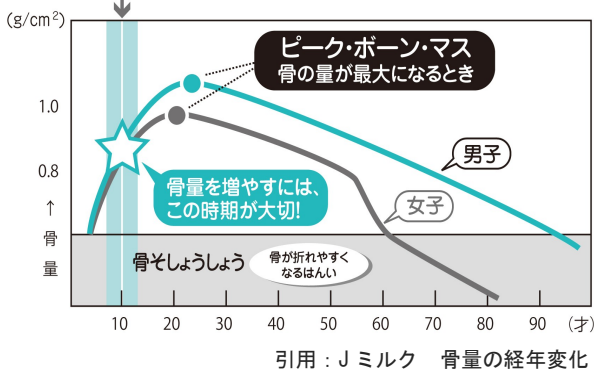
将来、骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクを防ぐためにも、成長期の今のうちに骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。

### 牛乳を飲もう！



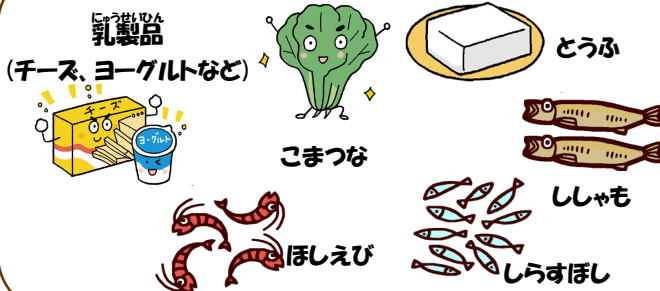
学校給食では、成長期のみなさんが1日に必要なカルシウムの約半分をとれるように献立を考えています。そこで欠かせないのが牛乳です。成長期の今こそ、自分の健康のために一口でも多く飲むようにしましょう！

小学校高学年ゾーン



牛乳が飲めない人や苦手な人は、カルシウムの多い食品を積極的にとるようにしましょう。

### カルシウムを多く含む食品



### 牛乳が大好きなんです



牛乳はカルシウムが豊富でぜひ飲んでほしい食品ですが、1日コップ1～2杯程度にし、栄養を補給する目的で飲むようにします。水分補給は水かお茶にしましょう。

# 7月の予定献立



月	火	水	木	金
		<b>ひやむぎ</b> <b>ごまポテト</b> <b>メロン</b>	<b>コーンピラフ</b> <b>野菜コロッケ</b> <b>黄桃缶</b>	<b>和風そぼろごはん</b> <b>みそ汁</b> (キャベツ・油揚げ) <b>さつまいもの天ぷら</b>
		ソフト冷麦・油揚げ・干し椎茸・つと・胡瓜・長ねぎ/じゃがいも・ごま/メロン	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ/野菜コロッケ(冷凍)/黄桃缶	白飯・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干し椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参/キャベツ・油揚げ/さつまいも・小麦粉・卵
<b>6</b>	<b>7</b> 富丘:6年生修学旅行 稲積:5年生校外学習	<b>8</b> 富丘:6年生修学旅行 富丘小:給食試食会	<b>9</b> 富丘:6年生振替休業日 稲積:6年生修学旅行	<b>10</b> 稲積:6年生修学旅行
<b>コッパン</b> <b>ベーコンシチュー</b> <b>もやしのごまサラダ</b> <b>冷凍みかん</b>	<b>ごはん</b> <b>さつまい</b> <b>シュウマイフリッター</b> <b>しょうが和え</b> (小松菜・もやし)	<b>パスタミートソース</b> <b>ストローポテトサラダ</b>	<b>ほうれん草ピラフ</b> <b>チキンナゲット</b> <b>フルーツミックス</b>	<b>とり天丼</b> <b>みそ汁</b> (じゃがいも・玉ねぎ) <b>いそ和え</b> (小松菜・もやし)
コッパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スライス・鶏がら/ほうれん草・もやし・コーン・人参・豆板醤・ごま/冷凍みかん	白飯/鶏肉・さつまいも・豆腐・板こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ポークシュウマイ(冷凍)/小麦粉・卵・牛乳/小松菜・もやし・生姜	ソウルフ・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・小麦粉・加粉・ケチャップ・トマト缶・デミグラス・鶏がら/ハム・キャベツ・胡瓜・コーン・じゃがいも・ごま	胚芽米・大麦・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草/チキンナゲット(冷凍)/缶詰(みかん・パイン・黄桃・なし)	白飯・鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉/じゃがいも・玉ねぎ・わかめ/小松菜・もやし・のり
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> 稲積:4年生校外学習	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>あげパン(シナモン)</b> <b>しょうゆワンタンスープ</b> <b>小松菜サラダ</b>	<b>ごはん</b> <b>マーボー豆腐</b> <b>ひじき春巻</b> <b>おひたし</b> (小松菜・もやし)	<b>ピリカラ冷やしラーメン</b> <b>きなこポテト</b> <b>すいか</b>	<b>レタス入り</b> <b>焼きむぎとチャーハン</b> <b>白花豆コロッケ</b> <b>黄桃缶</b>	<b>カレーライス</b> <b>小松菜とベーコンの</b> <b>サラダ</b>
ソウルフパン/シシトウ/ワタメ/ワタメ皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・鶏がら・豚骨・煮干し/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油	白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干し椎茸・ごま油・豆板醤・片栗粉/ひじき春巻(冷凍)/小松菜・もやし・糸かつお	ソフトラーメン・ハム・人参・胡瓜・コーン・ごま油・ラー油・ごま・玉ねぎ・生姜・にんにく・豆板醤/フレンチポテト・きなこ/すいか	胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干し椎茸・レタス・ごま油/白花豆コロッケ(冷凍)/黄桃缶	白飯・豚肉・じゃがいも・人参・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・カレールー・鶏がら/ベーコン・小松菜・もやし・ごま
<b>20</b> 海の日	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24 終業式</b>
<b>ごはん</b> <b>豆腐のカレーソース</b> <b>あげぎょうざ</b> <b>たたききゅうり</b>	<b>ひやむぎ</b> <b>青のりポテト</b> <b>パイン缶</b>	<b>ひじきごはん</b> <b>みそ汁</b> (高野豆腐・小松菜) <b>メンチカツ</b>	<b>スタミナ丼</b> <b>みそ汁</b> (大根・油揚げ) <b>冷凍みかん</b>	
白飯/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・鶏がら/ぎょうざ(冷凍)/胡瓜・ごま油・ごま	ソフト冷麦・油揚げ・干し椎茸・つと・胡瓜・長ねぎ/フレンチポテト・青のり/パイン缶	胚芽米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・人参・グリーンピース/高野豆腐・小松菜/メンチカツ(冷凍)	白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・ごま/大根・油揚げ/冷凍みかん	

★牛乳は毎日 200mL つきます。 ★果物は予定です。変更になる場合があります。 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。 ★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。



## さっぽろ学校給食フードリサイクル

給食を作る時に出る、皮などの調理くずや食べ残しなどの生ゴミを回収して、堆肥として再利用して作物を育てる「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に取り組んでいます。食や環境のことを考え、食べ物を大切にすることで子どもの育成を目標としています。