

6月 給食だよ!

ランチタイム



令和3年(2021年)5月31日
札幌市立屯田中央中学校
札幌市立新琴似北中学校

6月は「食育月間」です ~毎月19日は食育の日~

数年前からよく聞かれるようになったのが「食育」という言葉です。近年改めて「食育」に注目が集まっているのは、子どもたちを取り巻く様々な問題(学力や生活習慣の乱れ等)に「食」が大きく関わっていることが分かってきたからです。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



家族みんなで食卓を囲む



食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける



1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

体を動かす機会をつくる



おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる



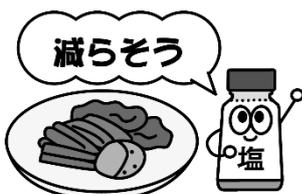
伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる



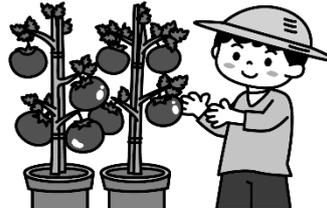
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

減塩を心がける



子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



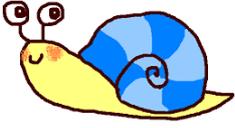
食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

試行献立が入ります

6月25日の献立は「試行小松菜じゃこチャーハンとメンチカツ・中華サラダ」です。「試行献立」とは、給食で新しく考案された献立が、無理なく、安全に調理が行えるか、児童生徒に受け入れられる味であるか等を見るための、「給食のお試し」です。良好であれば、札幌市の給食に正式に登録されます。

6月予定献立

屯田中央中学校

月	火	水	木	金
7 カオ・ラートナー・ガイ (タイ風あんかけご飯) わかめスープ 冷凍みかん		9 ご飯 豆腐のカレーソース 揚げポークシウマイ おひたし	10 パスタミートソース 厚揚げサラダ ヨーグルト	11 たけのこごはん 鮭フライ ごま和え
鶏肉 小麦粉 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/塩わかめ 豆腐 干しいたけ 長ねぎ 白ごま ごま油		白飯/豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく グリンピース りんご 小麦粉 /小松菜 もやし 糸かつお	ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく 生姜 パセリ 小麦粉 ホールトマト/厚揚げ 生姜 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 白ごま	胚芽精米 米粒麦 鶏肉 人参 地たけのこ 油揚げ 干しいたけ グリンピース /ほうれん草 もやし 白すりごま
14 ご飯 けんちん汁 みそかつ きゅうりのからし漬け	15 横割りパン (ほっけフライ・ケチャップカレーソース・スライスチーズ) あさりのチャウダー 黄桃缶	16 ご飯 豆腐とえびのチリソース煮 揚げぎょうざ ナムル	17 沖縄そば *ソフトラーメンを使用します。 サーターアングギー パインゼリー	18 チキンウインナーライス 白花豆コロケ 小松菜とコーンのサラダ
白飯/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/豚肉 小麦粉 卵 パン粉 ごま油 白すりごま/きゅうり 白ごま	あさり ベーコン ジャガイモ 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ	白飯/えび 小麦粉 人参 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ グリンピース 生姜 にんにく 豆板醤/ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 豆板醤 白ごま	ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく こねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参/小麦粉 白ごま 卵	胚芽精米 米粒麦 バター トマトジュース チキン レバーウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース/ハム 小松菜 ホールコーン 白ごま
21 カレーライス 小松菜としめじのサラダ パイン缶	22 チリドッグ (背割りパン・フランク・チリソース) コーンシチュー 冷凍みかん	23 ご飯 ピリ辛すき焼き ししゃものから揚げ ミニトマト	24 冷麦 とり天 枝豆	25 試行じゃこチャーハン レバー入りメンチカツ 中華サラダ
白飯 豚肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉/ハム 小松菜 ホールコーン ぶなしめじ 白ごま	ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 ジャガイモ パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳	白飯/豚肉 豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ 茸 白すりごま ごま油 豆板醤 にんにく 生姜 りんご/子持ちカラフトししゃも(カペリン)小麦粉	ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ/鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 卵	胚芽精米 米粒麦 ごま油 豚肉 人参 玉ねぎ にんにく 小松菜 かたくちいわし煮干し 生姜/ハム 春雨 きゅうり もやし 人参 ごま油 白ごま
28 スタミナ丼 みそ汁 メロン	29 角食 醤油ワンタンスープ お好み揚げ(えび入り) きなこクリーム	30 ご飯 豚汁 かわいい唐揚げ (バーベキューソース) 切り干し大根の煮付け	7/1 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 すいか	2 深川めし チキンクラッカー揚げ 磯和え
白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板醤 ごま油 白ごま/高野豆腐 塩わかめ 長ねぎ	ワンタン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく/あさり えび いか ベーコン キャベツ 切干大根 ホールコーン ひじき 小麦粉 卵 糸かつお 青のり/豆乳 きな粉 バター	白飯/豚肉 豆腐 ジャガイモ 板こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜/切干し大根 油揚げ さつま揚げ 人参 ひじき/(バーベキューソース・玉ねぎ 生姜 にんにく)	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり 人参 ごま油 白ごま/厚揚げ 小麦粉 ジャガイモ 豚肉 生姜 人参 グリンピース	胚芽精米 米粒麦 あさり 生姜 人参 ごぼう 葉大根/鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー/ほうれん草 もやし 切りのり

- * 牛乳 200mlが毎日つきます。 * 献立は諸事情により変更することもあります。
- * くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。変更することもあります。
- * わかめやしらす干しなどには、エビ・カニが混入していることもあります。
- * 調味料などは重複するため省略しています。
- * 冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。
- * 17日 沖縄そばは、「そば」と記載していますが、「ソフトラーメン」を使用します。
- * 23日のししゃもは「子持ちカラフトししゃも(カペリン)」を使用します。