

給食だより



毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



6月は食育月間

食育は、心身の健康づくりに大きな役割を果たします。健康は一生の宝物。家庭でも学校でも、子どもの頃から小さな積み重ねを大切にすることで、「健康」「体力」「マナー」等、身に付く力がたくさんあります。手洗いやよくかむことは、自分の身体の健康のためにできることのひとつです。



～よくかんで食べよう～



将来にわたっておいしく食べるため、かみごたえのあるものを食べましょう。かみごたえのあるものは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないものです。かむことは、食べすぎを防いだり、虫歯を予防したりする効果があります。



たとえばこんな食べもの

にんじん (生)



豚ヒレ肉のソテー



れんこん (酢づけ)



アーモンド



干しぶどう



～手洗いをしよう～



手はいろいろなものを触るので食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食器などに触ると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。手洗いは簡単にできる効果的な予防方法です。食事の前は石けんを使って手を洗いましょう！

はみがきも わすれずにしよう！

びえいさん

美瑛産のアスパラ



5月25日の給食で美瑛産のアスパラを使った、「アスパラとコーンのソテー」を提供しました！札幌市の給食ではその時期ならではの旬の食材や、札幌市で生産された食材などを年間通してたくさん使用予定です。その時期ならではの食材のおいしさを、ぜひ味わってほしいと思います。

～給食室の様子～



ぜんぶで23キロつかいました。



ジャン！

リッパなアスパラ



1200にんぶんです

6月のよていにとだて

月	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
ふりかえきゅうじつ 振替休日 	タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー	塩ラーメン フレンチポテト りんご缶	いりご菜めし 味噌汁 メンチカツ	ご飯 豆腐の オイスターソース煮 揚げいわしハンバーグ ごま和え
	精白米、豚肉、大豆水煮、玉 ねぎ、人参、生姜、にんに く、コーン、レタス/カット わかめ、豆腐、椎茸、長ね ぎ、白ごま/沖縄パインゼ リー	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、カットわかめ/フレンチ ポテト/りんご缶	胚芽米、大麦、しらす干し、 白ごま、小松菜/豆腐、なめ こ、長ねぎ/メンチカツ	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/いわし ハンバーグ/小松菜、もや し、白すりごま
8日	9日	10日	11日	12日
ロールパン ボークシチュー 小松菜と コーンのサラダ 甘夏缶	ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	パスタカレーソース サイコロサラダ	コーンピラフ 野菜コロッケ 洋なし缶	和風そぼろごはん 味噌汁 さつまいも天ぷら
ロールパン/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/小松菜、コーン、白ごま/ 甘夏缶	精白米/豆腐、豚肉、生姜、 にんにく、あさり、にんじ ん、玉ねぎ、えのきたけ、ニ ラ/ひじき入りぎょうざ/ほう れん草、もやし、にんじん、 白ごま	ソフトパスタ、豚肉、大豆水 煮、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/ハム、に んじん、きゅうり、コーン	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/野菜コロッケ/なし缶	精白米、鶏肉、焼き豆腐、切 干大根、椎茸、ひじき、白ご ま、生姜、ごぼう、にんじん /キャベツ、油揚げ/さつまい も、卵
15日	16日	17日	18日	19日
黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ パイン缶	かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 しょうが和え	五目うどん バターポテト 冷凍みかん	たきこみいなり ほっけフライ からし和え	ご飯 マーボー豆腐 いわしのカリカリフライ おひたし
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、バター、 牛乳、豆乳、チーズ/キャベ ツ、にんじん、コーン/パイ ン缶	精白米、むきえび、あさり、 さくらえび素干し、玉ねぎ、 にんじん、ごぼう、香菊、ひ じき、切干大根、卵/豆腐、 カットわかめ、長ねぎ/小松 菜、白菜、生姜	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、椎茸/ じゃがいも、バター、牛乳/ 冷凍みかん	胚芽米、大麦、油揚げ、にん じん、椎茸、ひじき、白ご ま、焼きのり/ほっけ、卵、 パン粉/ハム、小松菜、キャ ベツ	精白米/豆腐、豚肉、生姜、 にんにく、にんじん、長ね ぎ、椎茸/いわしのカリカリ フライ/ほうれん草、白菜、 糸かつお
22日	23日	24日	25日	26日
横割パンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ ケチャップソース りんご缶	カレーライス 大根サラダ	冷麦 ごまポテト メロン	小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	ご飯 けんちん汁 味噌味 ししゃも天ぷら のりの佃煮
横割パンズ/クリームコー ン、コーン、ベーコン、じゃ がいも、玉ねぎ、にんじん、 パセリ、バター、牛乳、豆 乳、チーズ/レバー入りハン バーグ/りんご缶	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 リンピース/大根、まぐろ水 煮、きゅうり、にんじん、白 ごま	ソフト冷麦、油揚げ、椎茸、 つと、きゅうり、長ねぎ/フ レンチポテト、白すりごま/ メロン	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/凍 り豆腐、白ごま、白すりご ま、卵、パン粉/みかん缶、 パイン缶、黄桃缶、なし缶	精白米/鶏肉、豆腐、つきこ んにゃく、にんじん、大根、 ごぼう、長ねぎ/カラフト子 持ちししゃも、卵/もみの り、ひじき
29日	30日	7月1日	2日	3日
角食 ワンタンスープ醤油 白身魚のハーブフライ きなこクリーム	カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ 黄桃缶	冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ さくらんぼ	鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ	ご飯 味噌汁 とんかつ 味噌だれ ミニトマト
角食/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、玉ねぎ/真だら、 にんにく、パセリ、バジル、 卵、パン粉、粉チーズ/豆 乳、きな粉、バター	精白米、鶏肉、玉ねぎ、ピー マン、赤ピーマン、こねぎ/ ベーコン、チンゲン菜、緑豆 春雨、コーン/黄桃缶	ソフトラーメン、ハム、もや し、きゅうり、コーン、にん じん、白ごま/十勝大豆コ ロッケ/さくらんぼ	胚芽米、大麦、鶏肉、焼き豆 腐、生姜、ごぼう、にんじ ん、油揚げ、白ごま/小松 菜、たもぎたけ、玉ねぎ/か ぼちゃチーズフライ	精白米/大根、にんじん、ご ぼう/豚肉、卵、パン粉、 (味噌だれ)白すりごま/ミ ニトマト

* 牛乳は毎日 200 mlが1個つきます。

* 価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合もありますので御了承ください。

* 海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には小さなえび・かきが混入している場合があります。

* 調味料・だしについては表示していません。より詳細な使用食材を知りたい場合は、別途資料をお渡ししています。

ご希望の方は学校にお知らせください。