

給食だより



令和7年(2025年)5月30日

札幌市立山鼻中学校・札幌市立伏見中学校

旬の札幌産小松菜をたべよう

今年度、中央区の小中学校では「旬の札幌産野菜を食べよう」というテーマで、地物の野菜がとれる時期に積極的に献立に取り入れていこうと計画しています。まず、**6月は「小松菜」です**。献立表を見ると、あちこちに小松菜が使用されていることがわかんと思います。食べながら、地元の野菜を学び、生産者を応援できたらいいなと思います。

札幌(西区)の小松菜



西区キャラクター

さんかくやまベエ

小松菜は、西区でたくさん栽培されています。
ビタミンが豊富な緑黄色野菜！
アクが少ないので料理に使用しやすい野菜です。
給食では、おひたしや炒め物、汁の実など様々な料理に使用しています。



6月は食育月間です

健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることができること、それを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが大事です。社会全体で連携して食育に対する理解を高め、食育推進活動への参加を促すことを目的に、毎年6月を食育月間と定めています。

毎日の給食を通して、楽しく食べることはもちろんですが、地産地消や健康的な食事、衛生面、食文化などを意識して指導していきます。ご家庭でも食事の準備を子どもと一緒にやるなど、身近なところから食を考えてみてはいかがでしょうか？

6月の献立表

月	火	水	木	金
2 横割りパン コーンポタージュ たらフライ スライスチーズ りんごゼリー	3 ビビンパ わかめスープ ミニトマト	4 たぬきうどん チーズポテト パイン缶	5 しらすごはん みそ汁 メンチカツ	6 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ナムル
コーン パーコン ジャガ芋 玉葱 バセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鱈フライ ケチャップ スライスチーズ りんごジュース 寒天	豚肉 焼き豆腐 メンマ 長葱 生姜 にんにく ごま油 人参 ほうれん草 もやし ごま わかめ 豆腐 椎茸 長葱 ごま ごま油 ミニトマト	あさり 桜えび 片口いわし 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長葱 たもぎ草 椎茸 ジャガ芋 バター チーズ 牛乳 スキムミルク パイン缶詰	米 大麦 しらす 炊き込みわかめ ごま 大根 人参 ごぼう みそ レバー入りメンチカツ	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長葱 椎茸 みそ オイスターソース ごま油 片栗粉 ひじき春巻 ハム 小松菜 もやし 人参 ごま

9 背割りコッペ 小松菜グラタン チリドッグ メロン ベーコン 玉葱 小松菜 マカロニ マッシュルー ム 小麦粉 バター チ ーズ スキムミルク 牛 乳 豆乳 パン粉 チキンウインナー 玉葱 トマトピューレ メロン	10 札幌 	11 パスタボンゴレ フレンチポテト あさり 大豆 玉葱 人 参 マッシュルーム 生 姜 にんにく セロリ パセリ 小麦粉 ケチャ ップ トマト水煮 みそ じゃが芋	12 小松菜ピラフ 高野豆腐フライ フルーツカクテル 米 大麦 ベーコン 人 参 玉葱 コーン 小松 菜 高野豆腐 小麦粉 ごま 卵 パン粉 果物缶（みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん） りんごジュース	13 カレーライス 厚揚げサラダ 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 セロリ りんご 生姜 にんにく グリン ピース 小麦粉 カレー ルウ ケチャップ 厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅ うり 人参 ごま油 ご ま
16 ロールパン ポテトスープ フライドチキン コールスローサラダ ベーコン じゃが芋 人 参 玉葱 パセリ 鶏肉 にんにく 牛乳 小麦粉 片栗粉 キャベツ 人参 コーン	17 肉炒め丼（小松菜） みそ汁 さくらんぼ 豚肉 メンマ 人参 も やし 小松菜 玉葱 り んご 生姜 にんにく 片栗粉 ごま油 ごま 大根 油揚げ みそ さくらんぼ	18 沖縄そば サーターアンダギー パイン缶 豚肉 生姜 にんにく 小 葱 ほうれん草 小麦粉 ごま 卵 パイン缶詰	19 シーフードカレー ピラフ かぼちゃコロッケ 小松菜とコーンの サラダ 米 大麦 バター ベー コン えび あさり い か 人参 玉葱 マッシ ュルーム グリンピース かぼちゃコロッケ ハム 小松菜 コーン ごま	20 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ 磯和え（小松菜） 豆腐 豚肉 生姜 にん にく みそ ごま油 あ さり 人参 玉葱 えの き茸 なら ししゃも 小麦粉 片栗 粉 小松菜 もやし のり
23 コッペパン チキンクリーム シチュー 小松菜サラダ ミニトマト 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 ス キムミルク チーズ ハム 春雨 ひじき 小 松菜 ごま油 ミニトマト	24 ごはん 豚汁 さんまの竜田揚げ きゅうりからし漬け 豚肉 豆腐 じゃが芋 こんにゃく 人参 大根 玉葱 ごぼう 長葱 生 姜 みそ さんま 生姜 小麦粉 片栗粉 きゅうり ごま	25 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の 甘辛煮 黄桃缶 ハム もやし きゅうり 人参 ごま油 ごま 厚揚げ 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 豚肉 生姜 片栗粉 人参 グリンビ ース 黄桃缶詰	26 五目ごはん さわらのオート ミールフライ ごまあえ（小松菜） 米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう た けのこ ひじき 椎茸 グリンピース さわら 小麦粉 卵 オ ートミール パン粉 小松菜 もやし ごま	27 ごはん 肉じゃが 揚げぎょうざ のりの佃煮 豚肉 じゃが芋 玉葱 白滝 人参 切干大根 いんげん たもぎ茸 椎 茸 生姜 みそ ぎょうざ もり ひじき 水飴
30 揚げパン ワンタンスープ ラーメンサラダ コッパン グラニュー糖 ワンタン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 玉 葱 メンマ 長葱 生姜 にんにく ラーメン ハム きゅう り もやし コーン 人 参 ごま油 ごま	7/1 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ もやしのごまサラダ 豆腐 鶏肉 小松菜 長 葱 人参 生姜 にんに く 片栗粉 えびシュウマイ ほうれん草 もやし 人 参 みそ ごま	2 冷麦 とり天 枝豆 油揚げ 椎茸 ほうれん 草 長葱 鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 卵 片栗粉 枝豆	3 チキンライス コーンフライ フルーツミックス 米 大麦 バター トマ トジュース 鶏肉 玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース ケチャッ プ コーンフライ 果物缶（みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん）	4 カオラートナーガイ チンゲン菜スープ パイン缶 鶏肉 小麦粉 片栗粉 玉葱 ピーマン 小葱 ナンブラー オイスター ソース コーンスターチ ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン パイン缶詰

＜お知らせ＞ ＊今月は札幌産旬の野菜を食べよう～小松菜月間です～

＊牛乳は毎日200mLが1個つきます。

＊野菜や果物は価格や市場への入荷状況により予告なく変更になる場合もありますのでご了承ください。

＊貝や海藻などの海産物には小さなえび・かに等が混入する場合があります。

