



令和 7 年 5 月 30 日
札幌市立平岡中央小学校



「食育」ってなんだろう？

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。「食育」とは、“食に関する知識”（正しい食の知識）と“食を選択する力”（自分に適した正しい食事を選択する力）を身に付け、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

「食育ピクトグラム」を知っていますか？

食育の取組を子どもから大人まで誰にでも分かりやすく発信するために、農林水産省が作成しました。全部で12項目あり、これは第4次食育推進基本計画でも重点事項に取り上げられています。



食中毒に気を付けましょう。

家庭で気を付けたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



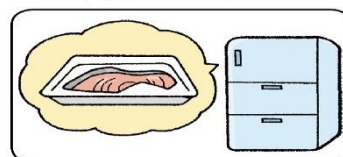
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



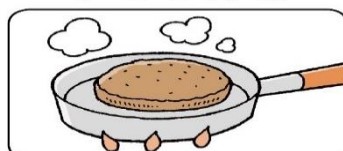
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

6月 よていこんだて

月	火	水	木	金
2 振替休業日 	3 塩ラーメン シナモンポテト パイン缶 豚肉・生姜・にんにく・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・ほうれん草・わかめ・醤油・食塩・鶏ガラ・豚骨・煮干し／さつまいも・砂糖・シナモン／パイン缶	4 シーフードピラフ 白花豆コロッケ フルーツ白玉 米・麦・バター・ベーコン・えび・あさり・いか・玉ねぎ・人参・マッシュルーム／白花豆コロッケ（既製品）／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・白玉もち・砂糖・ワイン	5 ごはん けんちん汁（醤油味） ほっけカレー揚げ ひじきの煮物 鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・醤油・削り節・昆布／ほっけ・カレー粉・醤油・小麦粉・片栗粉／ひじき・油揚げ・人参・砂糖・醤油・削り節	6 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ りんご缶 ベーコン・ほうれん草・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・鶏ガラ／厚揚げ・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・醤油・ごま／りんご缶
9 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶 鶏肉・小麦粉・片栗粉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・小ねぎ・ナンブラー・オイスターソース・鶏ガラ／ベーコン・チンゲン菜・春雨・醤油・鶏ガラ・昆布・削り節／パイン缶	10 五目うどん 青のりポテト 冷凍みかん 鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・ねぎ・椎茸・たまご茸・醤油・砂糖・削り節・昆布／フレンチポテト（既製品）・塩・青のり／冷凍みかん	11 いりこ菜めし 味噌汁 メンチカツ 米・麦・しらす・ごま・葉だいこん・塩／豆腐・わかめ・ねぎ・味噌・削り節・昆布／メンチカツ（既製品）	12 和風そぼろごはん 味噌汁 いわしスパイスあげ 鶏肉・豆腐・切干大根・椎茸・ひじき・ごま・ごぼう・人参・味噌／じゃが芋・わかめ・ねぎ・味噌・削り節・昆布／いわし・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー	13 食パン きなこクリーム ワンタンスープ（醤油味） 白身魚フライ 豆乳・きなこ・砂糖・コーンスターチ・バター・ワンタン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・ねぎ・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布／たら・小麦粉・卵・パン粉／
16 ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル 豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・味噌・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・鶏ガラ・昆布・煮干し／ひじき入りぎょうざ（既製品）／ほうれん草・もやし・人参・醤油・ごま	17 パスタカレーソース あさりのサラダ 豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・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／あさり・きゅうり・キャベツ・人参・醤油・砂糖・からし・ごま	18 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス 米・麦・バター・ワイン・ベーコン・人参・玉ねぎ・コーン・小松菜・醤油／高野豆腐・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉／みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶	19 ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ 磯和え 豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・ねぎ・椎茸・味噌・豆板醤・片栗粉／カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・醤油・砂糖・酢／ごまつな・もやし・のり・醤油	20 コッペパン チキンクリームシチュー にんじんとコーンのサラダ ミニトマト 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・マッシュルーム・鶏ガラ／ハム・人参・きゅうり・コーン・醤油・酢・砂糖／ミニトマト
23 ハヤシライス 大根サラダ 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・セロリ・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・鶏ガラ／大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま・醤油・砂糖	24 冷やしラーメン 厚揚げとさつまいもの甘煮 黄桃缶 ハム・もやし・きゅうり・コーン・人参・ごま・醤油・砂糖・からし・削り節・昆布／厚揚げ・さつま芋・砂糖・醤油・片栗粉／黄桃缶	25 鶏ごぼうごはん 味噌汁 野菜春巻 米・麦・鶏肉・豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・醤油・味噌・砂糖・ごま／もやし・油揚げ・味噌・削り節・昆布／野菜春巻（既製品）	26 ごはん 肉じゃが いわしハンバーグ おひたし 豚肉・大豆・じゃが芋・玉ねぎ・白滝・人参・切干大根・さやいんげん・椎茸・醤油・砂糖／いわしハンバーグ（既製品）／小松菜・もやし・かつお節	27 黒コッペパン あさりのチャウダー ハムコーンサラダ 冷凍パイ あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・鶏ガラ／ハム・コーン・キャベツ・醤油・酢・砂糖・からし／冷凍パイ（既製品）
30 タコライス かぼちゃチーズフライ 沖縄パインゼリー 豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス・小麦粉・カレー粉・ソース・トマト缶・ケチャップ／かぼちゃチーズフライ（既製品）／沖縄パインゼリー（既製品）	1 冷やしきつねうどん ごまポテト さくらんぼ 油揚げ・椎茸・ほうれん草・ねぎ・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・酢・削り節・昆布／フレンチポテト（既製品）・ごま・砂糖・塩／さくらんぼ（既製品）	2 ツナライス 十勝大豆コロッケ サイコロサラダ 米・麦・豆腐・ツナ・人参・ごぼう・椎茸・グリーンピース・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料／十勝大豆コロッケ（既製品）／ハム・人参・きゅうり・コーン・醤油・酢・砂糖・からし	3 かき揚げ丼（えび入り） 味噌汁 洋なし缶 えび・あさり・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・小麦粉・卵・醤油・砂糖・削り節・昆布／キャベツ・油揚げ・味噌・削り節・昆布／洋なし缶	4 ハンバーガー コーンポタージュ 黄桃缶 レバー入りハンバーグ（既製品）・ケチャップ・ソース／コーン・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・マッシュルーム・鶏ガラ／黄桃缶

★牛乳は、毎日200mL 付きます。 ★果物は、市場の入荷状況等で変更になることがあります。

★献立の下欄には、食物アレルギーを多く引き起こし、表示義務のある食材（えび、かに、卵、乳、小麦、くるみ）を中心に記載しています。すべての食材は記載されていません。

★しらすやわかめなどの海産物全般について、まれに小さなかに・えびなどが混入している場合があります。また、ししゃもの体内にえびが混入している場合もありますので、アレルギーがあり、心配な方はご相談ください。