



6月給食だより



令和7年(2025年)5月30日

札幌市立緑丘小学校

6月は食育月間です!

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは生きる上で欠かせないことです。特に子どもたちにとっては、心身の成長や、豊かな人間性を育てていくためにも大切です。御家庭でも食について話題にしてみませんか。

食育とは...

生きる上での基本であって、様々な経験を通じて**食に関する知識と食を選択する力**を身に付け、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。



- ① 食を楽しむ
- ② 味覚を育てる
- ③ 食べ物と心と体の関係を知る
- ④ 体によい食べ物を選ぶ知識を身に付ける
- ⑤ 日本型食生活の良さを知る
- ⑥ 食の情報を見分ける知識をもつ
- ⑦ 基本的な調理技術を身に付ける
- ⑧ 食べ物の大切さを知り、自然の恵みに感謝する
- ⑨ 食べ物の作られる過程などを理解する
- ⑩ 食を通して環境について考える

「家庭でできる食育」

何気なく続けていたことが実は「食育」になっています。できそうなことから始めてみませんか?

朝食を食べる習慣を付ける



家族で食卓をかこむ



ゆっくりよくかんで食べる



食材の無駄を減らすよう心掛ける



家族と一緒に食事の支度をする



郷土料理や行事食を取り入れる



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



あいさつをしっかり言う



旬の札幌産野菜を
味わおう!

小松菜

地産地消を進めていくために、「旬の札幌産野菜を味わおう!」と題して、札幌で生産された様々な作物を給食で提供します。

今回は、今が旬の小松菜です! 6月は札幌産の小松菜を使った料理が給食に登場する「小松菜月間」です!

このマークが目印です! →



6月の献立表

月	火	水	木	金
2 ツナライス 十勝大豆コロッケ サイコロサラダ	3 ご飯 けんちん汁 ほっけカレー揚げ ひじきの煮物	4 ツイストパン 小松菜のクリーム煮 厚揚げサラダ 果物	5 和風どぼろごはん 味噌汁 いわしスパイス揚げ	6 塩ラーメン シナモンポテト 果物
胚芽精米・大麦・豆腐・まぐろ・人参・ゴボウ・干しいたけ/十勝大豆コロッケ/ハム・人参・きゅうり・ホールコーン	白飯・鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・昆布・糸こんにゃく・小麦粉・片栗粉/ひじき・油揚げ・人参・むろあじ	ツイストパン/ベーコン・小松菜・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・スキムミルク・鶏からスープ/厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま/（パイン缶）	白飯・鶏肉・豆腐・切干大根・干しいたけ・ひじき・ごま・しょうが・ごぼう・人参/小松菜・油揚げ・むろあじ・昆布/いわし・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉	ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・鶏から・豚骨・煮干し・昆布/さつまいも/（黄桃缶）
9 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	10 タイ料理 カオ・ラートナー・ガイ （鶏肉のあんかけごはん） 小松菜スープ	11 ロールパン チキンクリームシチュー 小松菜とコーンのサラダ ミニトマト	12 ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 磯和え	13 パスタカレーソース あさりのサラダ
胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・小松菜/凍り豆腐・小麦粉・ごま・鶏卵/パン粉/みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶	白飯・鶏肉・小麦粉・片栗粉・玉ねぎ・ピーマン・ねぎ・ナンブ・ラー・コーンスターチ・鶏からスープ/ベーコン・小松菜・春雨・ホールコーン・鶏からスープ・昆布・むろあじ	ロールパン/鶏肉・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・スキムミルク・鶏からスープ/小松菜・ホールコーン・ごま/ミニトマト	白飯/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ・片栗粉/カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉/小松菜・白菜・のり	ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・カレーパウダー・デミグラスソース・鶏からスープ/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・ごま
16 シーフードピラフ 白花豆コロッケ フルーツ白玉	17 ご飯 肉じゃが 揚げ物 （照り焼きソース） おひたし	18 黒コッペパン あさりのチャウダー 小松菜と ベーコンのサラダ 果物	19 ハヤシライス 大根サラダ	20 五目うどん 青のりポテト 果物
胚芽精米・大麦・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・パセリ/白花豆コロッケ/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・白玉	豚肉・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・人参・切干大根・さやいんげん・干しいたけ・しょうが/いわし/ハンバーグ・片栗粉/小松菜・もやし・糸かつお	黒コッペパン/あさり・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・スキムミルク・チーズ・鶏からスープ/ベーコン・小松菜・もやし・ごま/（りんご缶）	白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・小麦粉・トマト缶・デミグラスソース・鶏からスープ/大根・まぐろ・きゅうり・人参・ごま	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たもぎだけ・むろあじ・昆布/フレンチポテト・青のり/（黄桃缶）
23 いじこ菜めし 味噌汁 メンチカツ	24 ご飯 豚汁 いわしのかりかりフライ ごま和え	25 ハンバーガー コーンポタージュ 果物	26 かき揚げ丼 味噌汁 果物	27 冷やしきつねうどん ごまポテト 果物
胚芽精米・大麦・しらす干し・ごま・小松菜/豆腐・塩わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布/メンチカツ	白飯・豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・むろあじ・糸こんにゃく・いわしのかりかりフライ/小松菜・もやし・ごま	横切リンズ・レバー入りのハンバーグ/クリームコーン・ホールコーン・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・スキムミルク・鶏からスープ/（パイン缶）	白飯・えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・ひじき・切干大根・小麦粉・鶏卵・片栗粉・むろあじ・昆布/じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布/（なし缶）	ソフトめん・油揚げ・干しいたけ・小松菜・長ねぎ・むろあじ・昆布/フレンチポテト・ごま/（さくらんぼ）
30 鶏ごぼうごはん 味噌汁 野菜春巻	7/1 カレーライス 小松菜としめじのサラダ	7/2 角食 ワンタンスープ（醤油） 鰯路産たらフライ きなこクリーム	7/3 ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	7/4 冷やしラーメン フレンチポテト 果物
胚芽精米・大麦・鶏肉・豆腐・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/小松菜・たもぎだけ・玉ねぎ・むろあじ・昆布/野菜春巻	白飯・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ/りんご・しょうが・にんにく・小麦粉・カレーパウダー・鶏からスープ/ハム・小松菜・ホールコーン・しめじ・ごま	角食/ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・鶏から・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ/豆乳・きな粉・コーンスターチ・バター	白飯・豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら・鶏から・昆布・煮干し/ひじき入りぎょうざ/小松菜・もやし・人参・ごま	ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・ホールコーン・人参・ごま・むろあじ・昆布/フレンチポテト/（冷奴みかん）

* 毎日200ccの牛乳が1個つきます。
 * 献立の下段には、主に使用している食材を表示しています。（調味料類は省略しています。）
 * 果物については、（ ）で記載してありますが、収穫状況により変更する場合があります。
 * 献立は予定です。食材の入荷状況により変更になる場合もありますのでご了承ください。
 * 海産物全般には、小さなかに・えび・いか・貝類が混入している場合があります。
 * 食物アレルギー等のために、更に詳しい情報が必要な場合は栄養士までご相談ください。

