



給食だより

令和7年（2025年）5月29日

札幌市立中沼小学校

札幌市立札幌北小学校

*果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。

*使用食材については、裏面をご覧ください。

*「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。

*牛乳は毎日つきます。

<予定献立>

月	火	水	木	金
2日 ご飯 スンドゥブチゲ ひじきぎょうざ ナムル	3日 パスタカレーソース あさりのサラダ	4日 ツナライス 十勝大豆コロッケ サイコロサラダ	5日 かき揚げ丼（えび入り） 味噌汁 からし和え	6日 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶
	札幌北小5年滝野宿泊学習	札幌北小5年滝野宿泊学習	札幌北小5年休み	札幌北小4-1・つくし4年校外学習
9日 ご飯 肉じゃが 揚げいわしハンバーグ おひたし	10日 五目うどん 青のりポテト 冷凍みかん	11日 小松菜ピラフ 高野豆腐フライ フルーツミックス	12日 ハヤシライス 大根サラダ	13日 横割バンズ 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 黄桃缶
中沼小 振替休業日	札幌教研のため早出し			
16日 タコライス 南瓜コロッケ 沖縄パインゼリー	17日 塩ラーメン シナモンポテト りんご	18日 鶏ごぼうごはん 味噌汁 野菜春巻	19日 ご飯 マーボー豆腐 子持ちカウフトレッシュものから揚げ 磯和え	20日 黒角食 あさりのチャウダー ハムコーンサラダ パイン缶
				札幌北小 遠足
23日 ご飯 けんちん汁 ほっけのカレー揚げ ひじきの煮物	24日 冷やしきつねうどん ごまポテト さくらんぼ	25日 シーフードピラフ （えび・いか・あさり入り） 野菜コロッケ フルーツ白玉	26日 カレーライス（鶏肉） 小松菜と ベーコンのサラダ	27日 ロールパン チキンクリームシチュー 人参とコーンのサラダ ミニトマト
30日 和風そばろごはん 味噌汁 いわしのカリカリフライ	7月1日 冷やしラーメン 厚揚げとさつまいもの甘煮 黄桃缶	2日 いりこ菜めし 味噌汁 メンチカツ	3日 カオ・ラートナー・ガイ 青梗菜のスープ パイン缶	4日 背割コッペ ワントンスープ タラフライ きなこクリーム
中沼小6年修学旅行	中沼小6年修学旅行	中沼小6年休み	札幌北小4年校外学習	

6月は食育月間

毎月19日は食育の日です。

家庭



学校



地域



近年、児童・生徒を取り巻く食環境は日々大きく変化しています。その中で、生きる上での基本となる「食」に関する正しい知識を身に付け、生涯にわたり健全な食生活を実践することができるように、食育を推進していくことが求められています。このような背景から、平成17年に「食育基本法」が施行され、令和3年には「第4次食育推進基本計画」が策定されました。この基本計画では、毎年6月が「食育月間」として定められています。

「食」は心と体を育む基本！～身近なことから取り組みましょう～

ご家庭でできる食育

「いただきます」

「ごちそうさま」

食べ物を大切にすること、
作ってくれた人への
感謝の気持ちを育てる。



「バランスのとれた食事」

成長期は特に、3食の食事からバランス良く栄養素を摂ることが大切です。主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。

「食を通じたコミュニケーション」

家族の生活時間がさまざまで、家族がそろって食事をする機会が少なくなっています。家族がそろって食事することで、家族の絆が深まり安心感をもつことができます。



2日(月)
＜ご飯＞
＜スンドゥブチゲ＞
豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板醤 油 醤油 酒 味噌 ごま油 あさり 人参 玉葱 えのきだけ なら スープ(鶏がら・昆布・煮干し)
＜ひじきぎょうざ＞
豚肉 鶏肉 ごま 大豆 小麦粉 片栗粉 ほたて・かきエキス 油
＜ナムル＞
ほうれん草 もやし 人参 醤油 酢 砂糖 一味唐辛子 ごま ごま油

9日(月)
＜ご飯＞
＜肉じゃが＞
豚肉 大豆 じゃがいも 玉葱 人参 白滝 切干大根 イングン 椎茸 生姜 油 醤油 砂糖 酒 みりん
＜揚げいわしハンバーグ＞
いわし たら 大豆 玉葱 人参 片栗粉 味噌 生姜 じゃがいも にんにく 砂糖 油
＜おひたし＞
小松菜 もやし 醤油 糸かつお

16日(月)
＜タコライス＞
ご飯 豚肉 大豆 ワイン 玉葱 人参 生姜 にんにく コーン レタス 油 小麦粉 カレー粉 ソース トマト オールスパイス チリパウダー
＜南瓜コロッケ＞
南瓜 じゃがいも 玉葱 スキムミルク 米粉 パン粉 砂糖 小麦粉 油
＜パインゼリー＞
パイン 砂糖 ゲル化剤

23日(月)＜ご飯＞
＜けんちん汁＞
鶏肉 酒 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長葱 油 醤油 だし汁(昆布・ムロ)
＜ほっけのカレー揚げ＞
ほっけ 酒 小麦粉 片栗粉 醤油 カレー粉 油
＜ひじきの煮物＞
ひじき 油揚げ 人参 油 醤油 砂糖 みりん 酒 だし汁(昆布・ムロ)

30日(月)
＜和風そぼろごはん＞
ご飯 鶏肉 豆腐 切干大根 椎茸 ひじき ごま 生姜 油 ごぼう 人参 味噌 醤油 酒 砂糖 一味唐辛子
＜味噌汁＞
じゃがいも わかめ 味噌 だし汁(昆布・ムロ)
＜いわしのカリカリフライ＞
いわし 水あめ 生姜 片栗粉 米粉 油

3日(火)
＜パスタ＞
カレーソース
パスタ 豚肉 にんにく 玉葱 人参 大豆 パセリ セロリー 小麦粉 カレー粉 ケチャップ デミグラスソース ソース トマト 醤油 塩 こしょう オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ
＜あさりのサラダ＞
あさり 生姜 醤油 砂糖 酒 みりん キャベツ 人参 酢 からし ごま油 ごま

10日(火)
＜五目うどん＞
うどん 鶏肉 かまぼこ 人参 ごぼう ほうれん草 長葱 椎茸 醤油 砂糖 酢 みりん だし汁(昆布・ムロ) 一味唐辛子
＜青のりポテト＞
じゃがいも 塩 青のり 油
＜冷凍ミカン＞



17日(火)
＜塩ラーメン＞
ラーメン 豚肉 生姜 にんにく 醤油 みりん 油 かまぼこ メンマ もやし 玉葱 人参 白菜 長葱 ほうれん草 わかめ 酒 スープ(鶏がら・豚骨・煮干し・昆布)
＜シナモンポテト＞
さつまいも 油 砂糖 シナモン
＜りんご＞

24日(火)
＜冷やしきつねうどん＞
うどん 油揚げ 椎茸 ほうれん草 長葱 醤油 砂糖 酢 みりん だし汁(昆布・ムロ) 一味唐辛子
＜ごまポテト＞
じゃがいも ごま 砂糖 塩
＜さくらんぼ＞



7月1日(火)
＜冷やしラーメン＞
ラーメン ハム もやし きゅうり コーン 人参 ごま ごま油 醤油 砂糖 からし みりん 酢 だし汁(昆布・ムロ)
＜厚揚げとさつまいもの甘煮＞
厚揚げ さつまいも 砂糖 醤油 酒 片栗粉
＜黄桃缶＞

4日(水)
＜ツナライス＞
胚芽米 大麦 酒 焼き豆腐 ツナ 人参 ごぼう 椎茸 グリンピース 油 醤油 砂糖 みりん
＜十勝大豆コロッケ＞
じゃがいも 大豆 玉葱 小麦粉 砂糖 カレー粉 コーンスターチ 油
＜サイコロサラダ＞
ハム 人参 きゅうり コーン 醤油 酢 砂糖 ごま油 からし

11日(水)
＜小松菜ピラフ＞
胚芽米 大麦 バター 塩 ワイン ベーコン 玉葱 人参 にんにく コーン 小松菜 醤油 油 こしょう
＜高野豆腐フライ＞
高野豆腐 醤油 砂糖 酒 みりん カレー粉 小麦粉 ごま 卵 パン粉 油
＜フルーツミックス＞
みかん缶 パイン缶 桃缶 梨缶

18日(水)
＜鶏ごぼうごはん＞
胚芽米 大麦 酒 鶏肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ 醤油 油 味噌 砂糖 みりん ごま
＜味噌汁＞
小松菜 玉葱 味噌 だし汁(昆布・ムロ)
＜野菜春巻＞
キャベツ 人参 豚肉 春雨 大豆 醤油 片栗粉 酒 砂糖 オイスターソース 小麦粉 油

25日(水)
＜シーフードピラフ＞
(あさり・いか・えび入り)
胚芽米 大麦 ベーコン バター ワイン いか えび あさり 玉葱 人参 パセリ 油
＜野菜コロッケ＞
じゃがいも 豚肉 玉葱 コーン スキムミルク グリンピース 醤油 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま 油
＜フルーツ白玉＞
白玉 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 砂糖 ワイン

2日(水)
＜いりご菜めし＞
胚芽米 大麦 しらす 干し 大根菜 ごま 酒
＜味噌汁＞
豆腐 わかめ 長葱 味噌 だし汁(昆布・ムロ)
＜メンチカツ＞
豚肉 玉葱 小麦粉 パン粉 醤油 砂糖 大豆 油

5日(木)
＜かき揚げ丼＞
(えび入り)
ご飯 えび あさり 桜エビ 玉葱 人参 ごぼう 春菊 ひじき 卵 小麦粉 油 醤油 砂糖 酒 みりん だし汁(昆布・ムロ)
＜味噌汁＞
豆腐 わかめ 長葱 味噌 だし汁(昆布・ムロ)
＜からし和え＞
焼き竹輪 小松菜 もやし 醤油 砂糖 からし

12日(木)
＜ハヤシライス＞
ご飯 豚肉 ワイン じゃがいも 玉葱 人参 セロリー にんにく 生姜 グリンピース 油 小麦粉 カレー粉 ソース ケチャップ デミグラスソース 醤油 塩 オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ
＜大根サラダ＞
大根 ツナ きゅうり 人参 酢 砂糖 ごま 醤油 ごま油

19日(木)
＜ご飯＞
＜マーボー豆腐＞
豆腐 豚肉 長葱 人参 にんにく 生姜 油 醤油 砂糖 味噌 塩 豆板醤 酒 片栗粉 ごま油
＜ししゃものから揚げ＞
ししゃも 酒 小麦粉 片栗粉 砂糖 みりん 酢 油
＜磯和え＞
小松菜 白菜 のり 醤油

26日(木)
＜カレーライス＞
(鶏肉)＞
ご飯 鶏肉 ワイン じゃがいも 玉葱 人参 セロリー にんにく 生姜 グリンピース 油 小麦粉 カレールウ カレー粉 ソース ケチャップ 醤油 塩 オールスパイス 鶏がらスープ
＜小松菜とベーコンのサラダ＞
ベーコン 小松菜 もやし 油 酢 醤油 砂糖 ごま

3日(木)
＜カオ・ラートナー・ガイ＞
ご飯 鶏肉 醤油 酒 小麦粉 片栗粉 玉葱 ピーマン 小葱 オイスターソース ナンブラー 砂糖 コーンスターチ 一味唐辛子 鶏がらスープ
＜青梗菜のスープ＞
ベーコン 青梗菜 春雨 コーン 醤油 塩 こしょう 酒 鶏がらスープ だし汁(昆布・ムロ)
＜パイン缶＞

6日(金)
＜ツイストパン＞
＜ほうれん草のクリーム煮＞
ベーコン ほうれん草 玉葱 人参 マカロニ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう
＜厚揚げサラダ＞
厚揚げ 生姜 醤油 酒 小麦粉 片栗粉 油 キャベツ きゅうり 人参 酢 ごま油 ごま
＜パイン缶＞

13日(金)
＜横割パンズ＞
＜レバー入りハンバーグ・ケチャップソース＞
牛肉 豚肉 豚レバー 玉葱 大豆 油 ケチャップ ソース ワイン からし 砂糖
＜コーンポタージュ＞
ベーコン コーン じゃがいも 玉葱 人参 パセリ 油 塩 こしょう 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ
＜黄桃缶＞

20日(金)
＜黒角食＞
＜あさりのチャウダー＞
ベーコン あさり ワイン じゃがいも 玉葱 人参 パセリ 油 塩 こしょう 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ
＜ハムコーンサラダ＞
ハム コーン キャベツ 醤油 酢 砂糖 からし ごま油
＜パイン缶＞

27日(金)
＜ロールパン＞
＜チキンクリームシチュー＞
鶏肉 玉葱 じゃがいも 人参 パセリ 小麦粉 バター チーズ 豆乳 スキムミルク ワイン 鶏がらスープ
＜人参とコーンのサラダ＞
ハム 人参 きゅうり コーン 油 酢 砂糖 醤油
＜ミニトマト＞

4日(金)
＜背割コッペ＞
＜ワントンスープ＞
ワントン 豚肉 にんにく 生姜 人参 ほうれん草 もやし メンマ 醤油 スープ(鶏がら・豚骨・昆布・煮干し)
＜たらフライ＞
たら 小麦粉 パン粉 片栗粉 塩 油
＜きなこクリーム＞
きなこ 豆乳 砂糖 コーンスターチ バター