

きゅうしょく

給食だより



令和7年(2025年)
5月30日発行

札幌市立手稲北小学校
札幌市立星置東小学校

6月が近づき、だんだんと気温が高い日が増えてきました。梅雨がないといわれている北海道ですが、近年は雨の日が増えているように感じます。この時期は気温や湿度の差が大きくなり、体が疲れやすくなり、体調を崩したりしがちです。規則正しい食生活を心がけ、元気にすごしましょう。

6月は食育月間です



『食育』は、心や体の健康のために「食についての知識や選ぶ力を育てること」です。

この力は、子どものころから家庭や学校、地域など様々な場所で体験を通して学び、身につけていくことが大切です。生きることの基本である食事を、健康的で豊かなものにするために、ぜひ食育を意識してみませんか？

- 1 みんなで楽しく食べよう
- 2 朝ごはんを食べよう
- 3 バランスよく食べよう
- 4 次すぎない、わぜすぎない
- 5 よくかんで食べよう
- 6 手を洗おう
- 7 災害にそなえよう
- 8 食べ残しをなくそう
- 9 産地を応援しよう
- 10 食・農の体験をしよう
- 11 和食文化を伝えよう
- 12 食育を推進しよう

食育には12のピクトグラムがあります。



こんなところにも！ 食育のチャンス！

<p>いつもの食事で…①</p> <p>1 みんなで楽しく食べよう</p> <p>食卓はコミュニケーションの場です。会話を楽しむことで、心の元気を得るほか、食事のマナーなど、他者への心づかいを学ぶ機会にもなります。</p>	<p>スーパーなどのお買い物で…</p> <p>9 産地を応援しよう</p> <p>お子さんと一緒のお買い物では、地元で生産された食品を探し、選んでみましょう。地域の産業の応援だけでなく、地域の魅力や食材の旬を知ることもつながります。</p>
<p>いつもの食事で…②</p> <p>3 バランスよく食べよう</p> <p>自分の適量を知ることも大切です。バランスを考え、食事を選ぶ力が身についたり、食べ残しによる食品ロスを減らしたりすることにつながります。家族分を大皿に盛りつけると、練習がしやすいです。</p> <p>8 食べ残しをなくそう</p>	<p>食事の前に…</p> <p>10 食・農の体験をしよう</p> <p>食べものが自分の元に届くまでにかかわる人の存在を知ることが、感謝の心を育てることにつながります。農業体験などもよいですが、日常のなかで、食器の準備や片付けをするのも学びになります。</p>

～地域のあじ～ 西区産「しろな」

小松菜のような見た目をした野菜ですが「はくさい」の仲間です。

(漢字で書くと、どちらも「白菜」ですね！)

味わいは、白菜に似ていてクセがないため、汁ものの実や、和えもの

つけものなど、幅広く利用されています。



6がつの こんだて



- *牛乳は毎回 200mL つきます
- *食材の入荷状況により献立を変更することがあります
- *使用している海産物には、小さなエビ・カニなどが混入している可能性があります
- *太字斜体で示した食品は加工品です

月	火	水	木	金
2日 振替休業日	3日	4日	5日	6日
	*いりこ なめし *みそしる *メンチカツ	*ごはん *にくじゃが *あげいわしハンバーグ *おひたし	*ロールパン *チキンクリームシチュー *にんじんとコーンのサラダ *パイナップル かんづめ	*カレーライス *こまつなとしめじのサラダ
	【いりこ菜めし】胚芽米・大麦・しらす干し・清酒・いりこま・葉大根・食塩【みそ汁】豆腐・塩わかめ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・だし汁【メンチカツ】メンチカツ・揚げ油	【ごはん】精白米【肉じゃが】豚肉・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・にんじん・切干大根・さやしんげん・干ししいたけ・しょうが・サラダ油・しょうゆ・てんさい糖・清酒・みりん風調味料【揚げいわしハンバーグ】いわしハンバーグ・揚げ油【おひたし】小松菜・もやし・糸かつお・しょうゆ	【ロールパン】胚芽米・大麦・しらす干し・清酒・いりこま・葉大根・食塩【チキンクリームシチュー】鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・薄力粉・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・白ワイン・食塩・白こしょう・鶏からスープ【にんじんとコーンのサラダ】にんじん・コーン・ハム・きゅうり・しょうゆ・酢・きび砂糖・サラダ油【パイナップル】	【カレーライス】精白米・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・サラダ油・薄力粉・カレー粉・カレーパウダー・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・しょうゆ・赤ワイン・食塩・オリーブオイル・鶏からスープ【しめじのサラダ】小松菜・しめじ・ハム・コーン・いりこま・サラダ油・きび砂糖・酢・しょうゆ・白みりん・黒こしょう
9日	10日	11日	12日	13日
*しおラーメン *シナモンポテト *バナナ	*ツナライス *とちだいでずクロック *サイコロサラダ	*カオ・ラートナー・ガイ *チンゲンサイのスープ *ミニトマト	*コッペパン *ほうれんそうのクリームに *あつあげサラダ *パイナップル かんづめ	*ごはん *スンドゥブチゲ *ひじき入りぎょうざ *いそあえ
【塩ラーメン】ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・しょうゆ・みりん風調味料・サラダ油・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・塩わかめ・清酒・食塩・黒こしょう・だし汁【シナモンポテト】さつまいも・揚げ油・グラニュー糖・シナモン【バナナ】	【ツナライス】胚芽米・大麦・焼き豆腐・まぐろ水煮・にんじん・こぼろ・干ししいたけ・グリーンピース・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・清酒・みりん風調味料・食塩【十勝大豆クロック】十勝大豆クロック・揚げ油【サイコロサラダ】ハム・にんじん・きゅうり・コーン・しょうゆ・酢・きび砂糖・こま油・からし	【カオ・ラートナー・ガイ】精白米・とり肉・白こしょう・薄力粉・片栗粉・揚げ油・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こねぎ・サラダ油・ナンパン・しょうゆ・清酒・オリーブソース・きび砂糖・みりん風調味料・唐辛子・コーンスターチ・鶏からスープ【チンゲン菜のスープ】チンゲン菜・ベーコン・緑豆春雨・コーン・しょうゆ・食塩・黒こしょう・清酒・鶏からスープ・だし汁【ミニトマト】	【コッペパン】【ほうれん草のクリーム】ベーコン・ほうれん草・マカロニ・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・薄力粉・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・白ワイン・食塩・白こしょう・鶏からスープ【厚揚げサラダ】厚揚げ・しょうが・片栗粉・揚げ油・キャベツ・きゅうり・人参・しょうゆ・きび砂糖・酢・ごま油・いりこま【パイナップル】	【ごはん】精白米【スンドゥブチゲ】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・トウモロコシ・サラダ油・しょうゆ・食塩・黒こしょう・酢・ごま油・スープ【ひじき入りぎょうざ】ひじき入りぎょうざ・揚げ油【磯あえ】しらす・もやし・きりのり・しょうゆ
16日	17日	18日	19日	20日
*パスタカレールソース *あさりのサラダ	*こまつなピラフ *こうやどうふのフライ *フルーツミックス	*かきあげどん *みそしる *おとうろ かんづめ	*かくしよく *ワントンスープ *しろみざかなフライ *きなこクリーム	*ごはん *けんちんじる *ほっけのカレーあげ *ひじきののもの 手福北: 4年生校外学習
【パスタカレールソース】ソフトパスタ・豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・サラダ油・パセリ・薄力粉・サラダ油・カレー粉・カレーパウダー・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・食塩・黒こしょう・オリーブオイル・ナツメグ・赤ワイン・鶏からスープ【あさりのサラダ】あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・しょうゆ・酢・サラダ油・きび砂糖・からし粉・こま油・白こま	【小松菜ピラフ】胚芽米・大麦・バター・人参・白ワイン・小松菜・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・サラダ油・黒こしょう・しょうゆ・上白糖【高野豆腐のフライ】凍り豆腐・しょうゆ・きび砂糖・清酒・みりん風味市・カレー粉・食塩・小麦粉・すりこま・卵・パン粉・いりこま・揚げ油【フルーツミックス】みかん缶・パイナップル缶・りんご缶・黄桃缶・洋なし缶・上白糖	【かき揚げ丼】精白米・えび・あさり・水煮・桜えび・玉ねぎ・人参・ごま油・春巻・ひじき・切干大根・薄力粉・卵・揚げ油・しょうゆ・きび砂糖・清酒・みりん風調味料【片栗粉】片栗粉【みそ汁】キャベツ・油揚げ・白みそ・赤みそ・だし汁【黄桃缶詰】	【角食】【ワントンスープ(しょうゆ)】ワントン・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・サラダ油・しょうゆ・清酒・食塩・黒こしょう・スープ【白身魚フライ】真だら・清酒・食塩・黒こしょう・薄力粉・卵・パン粉・揚げ油【きなこクリーム】きなこ・食塩・きび砂糖・コーンスターチ・食塩・バター	【ごはん】精白米【けんちん汁】とり肉・豆腐・つきこんにやく・にんじん・大根・こぼろ・長ねぎ・サラダ油・しょうゆ・食塩・清酒・だし汁【ほっけのカレーあげ】ほっけ・カレー粉・清酒・しょうゆ・薄力粉・片栗粉・揚げ油【ひじきの煮物】ひじき・油揚げ・にんじん・サラダ油・てんさい糖・しょうゆ・清酒・みりん風調味料・だし汁
23日	24日	25日	26日	27日
*ひやしきつねうどん *ごまポテト *れいとうみかん	*とりごぼろごはん *みそしる *やさいはるまき	*ハヤシライス *だいこんサラダ	*くろコッペパン *あさりのチャウダー *ハムコーンサラダ *フラム 手福北: 1・2年生校外学習	*タコライス *かぼちゃチーズフライ *おきなわパインゼリー
【冷やしきつねうどん】ソフトめん・油揚げ・干ししいたけ・ほうれん草・長ねぎ・しょうゆ・きび砂糖・清酒・本みりん・酢・だし汁【ごまポテト】フレンチポテト・揚げ油・すりこま・きび砂糖・食塩【冷凍みかん】	【とりごぼろごはん】胚芽米・大麦・とりひき肉・焼きどうふ・しょうが・こぼろ・にんじん・油揚げ・しょうゆ・きび砂糖・清酒・みりん風調味料・サラダ油・いりこま【みそ汁】しらす・たまご・だし汁・玉ねぎ・白みそ・赤みそ・だし汁【野菜春巻】野菜春巻・揚げ油	【ハヤシライス】精白米・ぶた肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・薄力粉・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・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・食塩・黒こしょう・オリーブオイル・ナツメグ・赤ワイン・鶏からスープ【大根サラダ】大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・いりこま・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・酢	【黒コッペパン】【あさりのチャウダー】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・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・食塩・白こしょう・鶏からスープ【ハムコーンサラダ】ハム・コーン・キャベツ・しょうゆ・酢・きび砂糖・ごま油・からし粉【フラム】	【タコライス】精白米・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・コーン・レタス・サラダ油・薄力粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト缶・ケチャップ・赤ワイン・食塩・黒こしょう・オリーブオイル・チリパウダー【かぼちゃチーズフライ】かぼちゃ・チーズフライ・揚げ油【沖縄パインゼリー】
30日	1日	2日	3日	4日
*ひやしラーメン *あつあげと さつまいものあまに *ようなし かんづめ	*とうふうりカレーピラフ *しろはなまめクロック *フルーツしらたま	*わふうそぼろごはん *みそしる *いわしスパイスあげ	*ハンバーガー (よこわりハンズ ハンバーグ) *コーンポタージュ *メロン	*ごはん *マーボーどうふ *ししゃもからあげ *ナムル
【冷やしラーメン】ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・コーン・にんじん・ごま油・いりこま・しょうゆ・きび砂糖・清酒・みりん風調味料・酢・からし・だし汁【厚揚げとさつまいもの甘煮】厚揚げ・さつまいも・揚げ油・きび砂糖・醤油・清酒・片栗粉【洋なし缶詰】	【豆腐入りカレーピラフ】胚芽米・大麦・バター・白ワイン・ベーコン・焼き豆腐・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・サラダ油・カレー粉・しょうゆ・だし汁【白花生豆クロック】白花生豆クロック・揚げ油【フルーツしらたま】みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・洋なし缶・白玉もち・上白糖・白ワイン	【和風そぼろごはん】精白米・鶏ひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干ししいたけ・ひじき・白こま・しょうが・サラダ油・ごま油・人参・赤みそ・しょうゆ・清酒・きび砂糖・みりん風調味料・唐辛子【みそ汁】じゃがいも・わかめ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・だし汁【いわしのスパイスあげ】いわし・しょうが・にんにく・清酒・しょうゆ・食塩・片栗粉・薄力粉・カレー粉・チリパウダー・黒こしょう	【ハンバーガー】横割りのパン・ハンバーグ・ケチャップソース・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・からし粉【コーンポタージュ】クリーム・コーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・薄力粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・シュレッドチーズ・スキムミルク・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏からスープ【メロン】	【ごはん】精白米【マーボー豆腐】豚ひき肉・しょうが・にんにく・サラダ油・人参・長ねぎ・干ししいたけ・赤みそ・しょうゆ・きび砂糖・清酒・ごま油・トウモロコシ・片栗粉【ししゃもからあげ】カラフトししゃも・薄力粉・片栗粉・揚げ油・しょうゆ・きび砂糖・みりん風調味料・酢【ナムル】小松菜・もやし・にんじん・しょうゆ・酢・きび砂糖・唐辛子・ごま油・いりこま