



給食だより

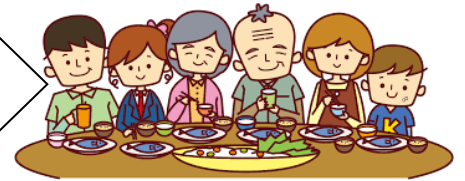
札幌市立厚別南中学校
札幌市立厚別北中学校
2026年5月28日発行

* 6月は食育月間です *

暖かい季節になりました。6月は「食育月間」です。この機会に、毎日の「食」を見直してみましょ

◎食を通じたコミュニケーション

楽しく食べる食卓は体も心も豊かにします。ご家庭での食事は作法やマナーを覚え、その日のできごとを話し合える大切な場です。少しでも食事を一緒に囲む時間ができるとうい



◎子どもの生活リズムの向上

スマートフォンやゲーム等を使用し、遅くまで起きている子どもが近年増えています。睡眠・食事・運動は子どもの成長に大きな影響を与える大切な習慣です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、生活のリズムを整えましょ

◎健全な食生活の実践

成長期の食事は将来の体をつくる大切な材料になります。主食・主菜・副菜＋牛乳・果物を意識して摂り、丈夫な体をつくりましょ



◎食の循環や環境への意識

普段自然の恵みや、食に関わる全ての人々とのつながりを考えて食事をしてい

◎伝統的な食文化

野菜・海藻・大豆製品・魚など、さまざまな食材を取り入れた日本型食生活を見直しましょ。また、北海道の地場産物を生かした郷土料理も多くありますので、ぜひご家庭でも取り入れてみてください。給食メニューにも郷土料理はよく登場しま



◎食品の安全性

蒸し暑くなり食中毒の危険性も高まる季節になりました。食品の扱いや保管には注意しましょ。また、新鮮で旬の食材や添加物の少ないものを選ぶ等、食品選びにもご留意ください。

歯と口の健康週間



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。食事をおいしく食べるためには歯が健康であることがとても大切です。虫歯にならないように清潔に保ち、よくかんで食べるように心がけましょ。回数の目安は一口30回です。現代人の平均は一口10～20回と言われています。（試しに回数を数えてみてください。）よくかむことで、消化がすすむ、満足感が増え食べ過ぎを予防するなど、他にも良い影響がたくさんあります。普段の習慣を見直し、丈夫で美しい歯をつくりましょ。

6月予定献立

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
肉炒め丼 味噌汁 (大根・油揚げ) ミニトマト	豆パン ほうれん草グラタン あさりのサラダ パイン缶 <厚南中2年なし>	ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 小松菜ナムル <厚南中2年なし>	塩ラーメン ごまポテト 黄桃缶 <厚南中2年なし>	ツナライス レバー入りメンチカツ もやしのごまサラダ
白飯・豚肉・メンマ・人参・油・もやし・小松菜・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・片栗粉・ごま油・ごま/大根・油揚げ・みそ/ミニトマト	豆パン/ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・油・ごま油・ごま/パイン缶	白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長ねぎ・椎茸・みそ・ごま油・片栗粉/ひじき春巻・油/ハム・小松菜・もやし・人参・ごま油・ごま	ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・油・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・ごま油・ごま/フレンチポテト・油・すりごま/黄桃缶	米・大麦・豆腐・ツナ・人参・ごぼう・椎茸・グリーンピース・油/レバー入りメンチカツ・油/ほうれん草・もやし・人参・みそ・すりごま
8日	9日	10日	11日	12日
豚すき丼 味噌汁 (白菜・油揚げ) さつまいも天ぷら	札教研 	ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げえびシュウマイ ミニトマト	たぬきうどん(えび入り) チーズポテト 冷凍パイン	小松菜ピラフ ほっけのごまフライ フルーツカクテル 地産地消クエスト
白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・ほうれん草/白菜・油揚げ・みそ/さつまいも・小麦粉・卵・油		白飯/厚揚げ・豚肉・レバーチップ・人参・玉ねぎ・さやいんげん・生姜・にんにく・油・カレールウ・小麦粉/えびシュウマイ/ミニトマト	ソフトめん・あさり・さくらえび・かたくちいわし・人参・春巻・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・油・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たまごたけ・椎茸/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/冷凍パイン	米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・油・小松菜 /ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・ごま・油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・りんごジュース
15日	16日	17日	18日	19日
ご飯 けんちん汁(味噌) かれい唐揚げ ごま和え (ほうれん草・もやし)	背割りコッペ コーンシチュー チリドック パイン缶	カレーライス 野菜の醤油漬け	パスタボンゴレ スパイシーポテト	鶏ごぼうごはん 凍み豆腐の天ぷら おひたし (小松菜・白菜) <厚北中7組なし>
白飯/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・みそ/かれい唐揚げ・玉ねぎ・生姜・にんにく・片栗粉/ほうれん草・もやし・すりごま	背割りコッペ/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・油・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳/チキンウインナー・玉ねぎ・トマト/パイン缶	白飯・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・カレールウ/大根・きゅうり・人参・水あめ	ソフトパスタ・あさり・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・油・パセリ・小麦粉・トマト・みそ/じゃがいも・油・パセリ	米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・生姜・みそ・ごぼう・人参・油揚げ・油・ごま/凍り豆腐・小麦粉・卵・油/小松菜・白菜・糸かつお
22日	23日	24日	25日	26日
ご飯 カレー肉じゃが 揚げぎょうざ のりの佃煮	ロールパン あさりのチャウダー フライドチキン コールスローサラダ	ビビンパブ わかめスープ 冷凍みかん	冷麦 とり天 りんご缶	シーフードカレーピラフ かぼちゃコロッケ ほうれん草と しめじのサラダ
白飯/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白滝・さやいんげん・椎茸・たまごたけ・生姜・油/ぎょうざ・油/のり・ひじき・水あめ	ロールパン/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・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/鶏肉・にんにく・牛乳・小麦粉・片栗粉・油/キャベツ・人参・コーン・油	白飯・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・ごま油・人参・ほうれん草・もやし・ごま/わかめ・豆腐・椎茸・長ねぎ・ごま・ごま油/冷凍みかん	ソフト冷麦・油揚げ・椎茸・ほうれん草・長ねぎ/鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・油/りんご缶	米・大麦・バター・ベーコン・えび・あさり・いか・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・油/かぼちゃコロッケ・油/ハム・ほうれん草・コーン・ぶなしめじ・ごま・油
29日	30日	1日	2日	3日
ご飯 豚汁 さんまの竜田揚げ きゅうりのからし漬け	横割りのバンズ キャロットポタージュ フィッシュバーガー スライスチーズ パイン缶	ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ 磯和え (小松菜・もやし)	冷やしラーメン 大学芋 ミニトマト	チキンライス コーンフライ フルーツミックス
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・生姜・油・みそ/さんま・生姜・小麦粉・片栗粉・油/きゅうり・ごま	横割りバンズ/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/釧路産たらフライ・油/スライスチーズ/パイン缶	白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・油/小松菜・もやし・のり	ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま/さつまいも・油・水あめ・ごま/ミニトマト	米・大麦・バター・トマト・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油/コーンフライ・油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶

