



6月の給食だより

令和8年(2026年)5月29日

札幌市立厚別西小学校

札幌市立信濃小学校

6月は

「食育月間」

今月は食育月間です。食べることは生涯にわたって続く大切なものです。ご家庭では、みんなで食卓を囲むことによって、子どもたちが食事の楽しさを実感できます。

また、はしの持ち方やあいさつなどのマナー、地域の郷土料理や季節の料理などの食文化を伝える機会にもなります。

ぜひ、ご家庭でも“食べること”について話題にしていいただければと思います。



地産地消クエスト

～北海道の『おいしい』を見つけよう!～

昨年度実施しました、日本各地の料理を紹介する『食べよう!ニッポン!!』の取組が子どもたちにたいへん好評でした。

今年度は、地産地消の意義や札幌産食材の魅力について紹介する取組を6月から行います。

子どもたちに、北海道の『おいしい』をたくさん見つけてほしいです。

6月は小松菜の

『おいしい』ところを見つけてもらいます。



6月の給食は、日本や世界の料理が登場します!

2日(火) 韓国「スンダップチゲ」

韓国語で「純豆腐(スンダップ)の鍋(チゲ)料理」を意味します。豆腐や海鮮、肉、野菜をピリ辛のスープで煮込んだ韓国料理です。



スンダップチゲ

11日(木) タイ「カオ・ラートナー・ガイ」

「カオ(ごはん)」「ラートナー(あんかけ)」「ガイ(鶏肉)」という鶏肉のあんかけごはんです。本格的にナンプラーという調味料を使っています。



タコライス



カオ・ラートナー・ガイ

23日(火) 沖縄「タコライス」

メキシコのタコスヒントに沖縄の人が考えだしたのが、タコライスです。ごはんの上にタコスの具をのせて食べます。

6月予定献立

★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。
 ★献立名の下は、使用食材の一部です。
 ★「あさり」「のり」「わかめ」「しらす干し」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。
 ★牛乳(200ml)は毎日つきます。

月	火	水	木	金
1	2	3	4 栄養実習生の献立	5 栄養実習生の献立
コーンピラフ 野菜コロッケ もやしのカレーあえ	ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	角食 醤油ワタンスープ 白身魚のハーブフライ きなこクリーム	トマトで元気に まるやかチキンカレー ほうれん草と ツナコーンサラダ	具材たっぷり五目うどん 小松菜と切り干し大根の ごまあえ 黄桃缶
■胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉葱・人参・とうもろこし・マッシュルーム・パセリ・油■じゃがいも・豚肉・玉葱・とうもろこし・人参・グリーンピース・脱脂粉乳・油・醤油・砂糖・みりん・酒・小麦粉・パン粉・ごま■もやし・カレー粉・人参・醤油・酒・ごま油	■豆腐・豚肉・酒・生姜・にんにく・トウバンジャン・油・醤油・味噌・ごま油・あさり・人参・玉葱・えのきたけ・にら■きゃべつ・豚肉・ひじき・鶏肉・長葱・てん粉・ごま油・醤油・砂糖・みりん・酒・小麦粉・油■ほうれん草・もやし・人参・醤油・酢・砂糖・ごま油・ごま	■ワタンスープ・豚肉・酒・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長葱・生姜・にんにく・油・醤油■真だら・にんにく・パセリ・パジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・油■豆乳・きな粉・砂糖・コーンスターチ・バター	■ごはん・鶏肉・玉葱・じゃがいも・人参・にんにく・トマト缶・大豆・油・中濃ソース・カレールウ・油・小麦粉・砂糖・醤油■ほうれん草・きゃべつ・まぐろ水煮・とうもろこし・砂糖・オリーブ油・酢	■うどん・豚肉・しいたけ・油揚げ・人参・大根・たけのこ・ふき・グリーンアスパラガス・長葱・醤油・酒・みりん・砂糖■小松菜・切り干し大根・ごま・砂糖・醤油
8	9	10	11	12
たきこみなり 揚げいわしハンバーグ (照り焼きソース) からしあえ	和風そぼろごはん みそ汁 バナナ	豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋梨缶	カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイ缶 ※70°リサケチンゲン菜使用	塩ラーメン シナモンポテト 冷凍みかん
■胚芽精米・大麦・砂糖・酢・油揚げ・人参・しいたけ・ひじき・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・ごま・のり■大豆・玉葱・人参・葱・魚肉すり身・てん粉・いわし・味噌・生姜・砂糖・マッシュポテト・にんにく・油・(醤油・砂糖・みりん風調味料・片栗粉) ■ハム・小松菜・きゃべつ・醤油・砂糖	■ごはん・鶏肉・豆腐・切り干し大根・しいたけ・ひじき・ごま・生姜・油・ごぼう・人参・味噌・醤油・酒・砂糖・みりん風調味料■きゃべつ・油揚げ・味噌	■豚肉・にんにく・セロリ・じゃがいも・人参・玉葱・さやいんげん・油・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・醤油・中濃ソース・ウスターソース■小松菜・とうもろこし・ごま・油・砂糖・酢・醤油	■ごはん・鶏肉・醤油・酒・小麦粉・片栗粉・油・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・こねぎ・ナンプラー・オイスターソース・砂糖・みりん風調味料・コーンスターチ■ベーコン・チンゲン菜・緑豆はるさめ・とうもろこし・醤油・酒	■ラーメン・豚肉・生姜・にんにく・醤油・みりん風調味料・油・メンマ・つと・もやし・人参・玉葱・白菜・長葱・ほうれん草・わかめ・酒■さつまいも・油・砂糖
15	16	17	18	19
いりこ菜めし みそ汁 メンチカツ	ごはん マーボー豆腐 かつシヤモのから揚げ おひたし	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	ごはん みそ汁 とんかつ(みそだれ) ミニトマト	ゆであげカレーソース 青のりポテト
■胚芽精米・大麦・酒・しらす干し・ごま・小松菜■豆腐・なめこ・長葱・味噌■豚肉・パン粉・玉葱・小麦粉・大豆・てん粉・砂糖・油	■豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長葱・しいたけ・味噌・醤油・砂糖・酒・ごま油・トウバンジャン・片栗粉■子持ちシヤモ・酒・小麦粉・片栗粉・油・醤油・砂糖・みりん風調味料・酢■ほうれん草・白菜・糸かつお・醤油	■ベーコン・ほうれん草・マカロニ・人参・玉葱・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク■厚揚げ・生姜・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・油・きゃべつ・きゅうり・人参・砂糖・酢・ごま油・ごま	■大根・人参・ごぼう・味噌■豚肉・小麦粉・卵・パン粉・油(味噌・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・ごま油・ごま)	■スパゲティ・油・パセリ・豚肉・大豆・玉葱・人参・セロリ・生姜・にんにく・小麦粉・カレールウ・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・醤油■じゃがいも・油・青のり
22	23	24	25	26
小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	タコライス わかめスープ 沖縄パインゼリー	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) バナナ	かき揚げ丼(エビ入り) みそ汁 しょうがあえ	冷麦 ごまポテト メロン
■胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉葱・にんにく・とうもろこし・油・小松菜・醤油■高野豆腐・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・小麦粉・ごま・卵・パン粉・油■みかん缶・パイ缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶	■ごはん・豚肉・大豆・玉葱・人参・生姜・にんにく・とうもろこし・レタス・油・小麦粉・ウスターソース・中濃ソース・醤油・トマト缶・ケチャップ■わかめ・豆腐・しいたけ・長葱・醤油・酒・ごま・ごま油■パイン果肉・砂糖・パイン果汁・寒天	■とうもろこし・ベーコン・じゃがいも・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク■牛肉・玉葱・豚肉・豚レバー・油(ケチャップ・ウスターソース・砂糖)	■ごはん・えび・酒・あさり・桜えび・玉葱・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・油・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・片栗粉■豆腐・わかめ・長葱・味噌■小松菜・白菜・生姜・醤油・酒	■冷麦・油揚げ・しいたけ・醤油・砂糖・酒・つと・きゅうり・長葱・みりん・酢■じゃがいも・油・ごま・砂糖
29	30	7月1日	7月2日	7月3日
鶏ごぼうごはん みそ汁 かぼちゃチーズフライ	ごはん みそけんちん汁 ほっけの竜田揚げ のりの佃煮	黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ さくらんぼ	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げポークシューマイ ごまあえ	冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ すいか
■胚芽精米・大麦・醤油・酒・鶏肉・豆腐・生姜・砂糖・ごぼう・人参・油揚げ・味噌・みりん風調味料・油・ごま■小松菜・たまごたけ・玉葱・味噌■南瓜・チーズ・パン粉・砂糖・牛乳・マーガリン・小麦粉・大豆・パン粉・てん粉・油	■鶏肉・酒・豆腐・つきこんやく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌■ほっけ・生姜・酒・醤油・小麦粉・片栗粉・油■のり・ひじき・醤油・酒・みりん風調味料・砂糖・水あめ	■あさり・ベーコン・じゃがいも・玉葱・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■きゃべつ・人参・とうもろこし・酢・油・砂糖	■豆腐・豚肉・ピーマン・玉葱・長葱・人参・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・オイスターソース・酒・みりん風調味料・片栗粉■玉葱・豚肉・牛肉・てん粉・大豆・酒・砂糖・醤油・小麦粉・てん粉・油■小松菜・もやし・ごま・砂糖・醤油	■ラーメン・ハム・もやし・きゅうり・とうもろこし・人参・ごま油・ごま・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・酢■じゃがいも・大豆・玉葱・パン粉・小麦粉・とうもろこし・砂糖・油

実習生献立 6月4日(木)
 トマトが苦手でも食べられる
 トマトたっぷりのカレーと、
 彩り豊かなほうれん草とコーン
 が入ったサラダです。

信濃小 栄養実習
 6月2日から8日までの一週間、
 酪農学園大学から2名の学生が学校
 給食について学びに来ます。実習生
 の考えた献立も実施します。お楽し
 みに!!

実習生献立 6月5日(金)
 今が旬のアスパラガスが
 入っためずらしい五目う
 どんです。切り干し大根を使
 ったごま和えも楽しみです。

