

# 給食だより 6月

札幌市立篠路小学校  
札幌市立茨戸小学校  
令和8年5月30日

緑の美しい季節になりました。外に出て体を動かす機会が多くなります。疲れは早めにとり、暑さに負けない体力づくりを目指したいものです。それには、バランスのよい食事を取り、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。



6月は『食育月間』です。食育を推進するために、毎年6月を『食育月間』、毎月19日を『食育の日』としました。「食」は子どもたちが豊かな人間性を育んでいく上で重要です。

札幌市学校給食栄養士会では、毎年小学5年生と中学2年生を対象に食生活調査をおこなっています。食生活調査では、毎年少しずつ朝食を食べる子どもの割合が減っています。また食事の内容も、主食（ごはんやパン）・主菜（肉や魚、卵、豆などのおかず）・副菜（野菜、果物）がそろった朝食を食べている子どもの割合も減っています。この機会に御家庭で、食に関する知識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活について考える月にしてほしいと思います。

## 「食育ピクトグラム」を知っていますか？

「食育」を、多くの方に身近なものとして感じ、実践してもらうことを目的として、農林水産省で作成されました。わかりやすいキャッチコピーとマークを組み合わせる12個のピクトグラムで表現されています。くわしくは、農林水産省のホームページにありますので、ごらんください。

＜ご家庭での食育の取組の例＞

- ・家族みんなで楽しく食べる。
- ・一緒に食事の支度をする。
- ・野菜を育てて食べてみる。



## 12個の食育ピクトグラム



1 みんなで楽しく食べよう 共食	2 朝ごはんを食べよう 朝食欠食の改善	3 バランスよく食べよう 栄養バランスの良い食事	4 取りすぎないやせすぎない 生活習慣病の予防
5 よくかんで食べよう 歯や口腔の健康	6 手を洗おう 食の安全	7 災害にそなえよう 災害への備え	8 食べ残しをなくそう 環境への配慮
9 産地を応援しよう 地産地消等の推進	10 食の体験をしよう 農林漁業体験	11 和食文化を伝えよう 日本の食文化の継承	12 食育を推進しよう 食育の推進

## 6月の献立より～

15日のチンゲンサイ、29日のレタスは、フードリサイクルの堆肥で作られた野菜です。

## フードリサイクルのながれ



## ＜札幌はレタスをたくさん作っています！＞

札幌市北区の太平・拓北・篠路では、レタスがたくさん作られています。近くで作られたレタスは、運ぶ時間が短いので新鮮なまま食べることができます。

## ＜今年度チンゲンサイも新しく登場しました！＞

「さっぽろ学校給食フードリサイクル」では、食べのこした給食や野菜の皮などが、リサイクルセンターへ運ばれます。

生ゴミは、そこでゆっくりと時間をかけて、畑の土に使われる「たい肥」に変身します。その「たい肥」の力ですくすくと育てられた野菜、チンゲンサイやレタスが、給食で使われています。

月	火	水	木	金
<ふりかえ休業日> 	2 <早出し> ・レーズンパン ・ほうれんそうのクリームに ・あつあげサラダ ・パインかんづめ エネルギー695kcal	3 ・ごはん ・マーボーとうふ ・ししゃものからあげ ・おひたし エネルギー628kcal	4 ・パスタカレーソース ・サイコロサラダ エネルギー633kcal	5 ・とりごぼうごはん ・みそしる (こまつな・たまぎ・たまねぎ) ・かぼちゃチーズフライ エネルギー560kcal
	【ほうれんそうのクリーム煮】バラベーコン・ほうれんそう・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・白コショウ・鶏ガラスープ 【厚揚げサラダ】厚揚げ・生姜・醤油・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・ごま油・白ごま	【マーボー豆腐】豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長葱・干椎茸・赤味噌・醤油・砂糖・ごま油・豆板糖・片栗粉【ししゃものからあげ】カラフトししゃも(子持ち)小麦粉・片栗粉・油・醤油・砂糖・みりん・酢【おひたし】ほうれん草・はくさい・糸かつお・醤油	【パスタカレーソース】豚肉・大豆・玉葱・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・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・醤油・黒コショウ・オールスパイス・ナツメグ・鶏ガラスープ【サイコロサラダ】ロースハム・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・酢・砂糖・ごま油・からし	【とりごぼうごはん】米・大麦・醤油・鶏挽肉・焼き豆腐・ごぼう・人参・油揚げ・生姜・砂糖・赤味噌・みりん・油・白ごま【味噌汁】小松菜・たまぎだけ・玉ねぎ・味噌【かぼちゃチーズフライ】かぼちゃ・プロセスチーズ・パン粉・砂糖・牛乳・マーガリン・小麦粉・米粉・大豆蛋白・とうもろこし澱粉
8 ・みそカツどん ・みそしる (ごぼう・にんじん・だいこん) ・ミニトマト エネルギー625kcal	9 <早出し> ・ツイストパン ・ポークシチュー ・こまつなとコーンのサラダ ・パインかんづめ エネルギー576kcal	10 ・かきあげどん ・みそしる (とうふ・わかめ) ・しょうがあげ エネルギー601kcal	11 ・ごもくうどん ・バターポテト ・りんご エネルギー587kcal	12 ・コーンピラフ ・やさいコロケツ ・キウイフルーツ エネルギー554kcal
【味噌かつ丼】豚肉・黒コショウ・小麦粉・卵・パン粉・赤味噌・砂糖・醤油・みりん・ごま油・白すりこごま【味噌汁】大根・人参・ごぼう・味噌	【ポークシチュー】豚肉・にんにく・セロリ・黒コショウ・じゃが芋・玉葱・人参・さやいんげん・油・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・ホールトマト・デミグラスソース・醤油・ウスターソース・中濃ソース・黒コショウ・鶏ガラスープ【小松菜とコーンのサラダ】小松菜・ホールコーン・白ごま・油・砂糖・酢・醤油	【かき揚げ丼】むきえび・あさり・さくらえび・素干し・玉葱・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・醤油・砂糖・みりん・片栗粉【味噌汁】豆腐・カットわかめ・長ねぎ・味噌【しょうがあげ】小松菜・白菜・しょうが・醤油	【五目うどん】鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長葱・干椎茸・たまぎだけ・醤油・砂糖・みりん・酢・唐辛子【バターポテト】じゃが芋・バター・砂糖・牛乳・スキムミルク	【コーンピラフ】米・大麦・バター・バラベーコン・玉葱・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・油・黒コショウ【野菜コロケツ】じゃが芋・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・コショウ・小麦粉・生パン粉・白すりこごま
15 <フードリサイクルの日> ・カオ・ラートナー・ガイ (タイ) ・チンゲンサイのスープ ・パインかんづめ エネルギー639kcal	16 ・よこわりバンズパン ・コーンポタージュ ・レバーいりハンバーグ ・おうとうかん エネルギー645kcal	17 ・ごはん ・スンドゥブチゲ ・ひじきいりぎょうざ ・ナムル エネルギー569kcal	18 <えんそく> 	19 ・いりこなめし ・みそしる (とうふ・なめこ) ・メンチカツ エネルギー596kcal
【カオ・ラートナー・ガイ】鶏肉・醤油・コショウ・小麦粉・片栗粉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・こねぎ・油・ナンプレー・オスターソース・砂糖・みりん・唐辛子・コンスターチ・鶏がらスープ【チンゲンサイのスープ】バラベーコン・青梗菜・緑豆春雨・ホールコーン・醤油・黒コショウ・鶏がらスープ	【コーンポタージュ】ホールコーン・クリーム・コーン・バラベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・コショウ・鶏ガラスープ【レバーいりハンバーグ】牛肉・玉葱・豚肉・豚レバー・でん粉・砂糖・みりん・片栗粉・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・辛子	【スンドゥブチゲ】豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板糖・油・醤油・赤味噌・ごま油・あさり・人参・玉葱・えのきだけ・にら【ひじきいりぎょうざ】キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長葱・澱粉・ごま油・砂糖・醤油・生姜・椎茸・ホタテエキス・かきエクス・コショウ・小麦粉【ナムル】ほうれん草・もやし・人参・醤油・砂糖・酢・唐辛子・ごま油・白ごま	【いりこなめし】米・大麦・しらす干し・白ごま・小松菜【味噌汁】豆腐・なめこ・長葱・味噌【メンチカツ】豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆蛋白・澱粉・グラニュー糖・なたね油・貝Ca・白コショウ・中濃ソース	
22 ・カレーライス ・だいこんサラダ エネルギー618kcal	23 ・くろコッペパン ・あさりのチャウダー ・コールスローサラダ ・パインかんづめ エネルギー592kcal	24 ・ごはん ・けんちんじる(みそ) ・いわしハンバーグ ・のりのつくだに エネルギー568kcal	25 ・ひやむぎ ・ごまポテト ・さくらんぼ エネルギー569kcal	26 ・たきこみいなり ・ほっけフライ ・からしあえ エネルギー590kcal
【カレーライス】鶏肉・黒コショウ・ワイン・じゃが芋・人参・玉葱・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・油・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・醤油・オールスパイス・鶏がらスープ【大根サラダ】大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・醤油・砂糖・ごま油・酢	【あさりのチャウダー】あさり・バラベーコン・じゃが芋・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・白コショウ・鶏ガラスープ【コールスローサラダ】キャベツ・人参・ホールコーン・酢・サラダ油・上白糖・白コショウ・辛子	【けんちん汁】鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌【いわしハンバーグ】大豆・玉ねぎ・人参・葱・魚すりみ・澱粉・いわし・みそ・生姜・砂糖・マッシュポテト・にんにく・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・辛子【のりの佃煮】のり・ひじき・醤油・みりん・砂糖・水あめ	【冷麦】油揚げ・干椎茸・醤油・砂糖・つと・きゅうり・長葱・みりん・酢【ごまポテト】じゃが芋・白すりこごま・砂糖	【たきこみいなり】米・大麦・砂糖・酢・油揚げ・人参・干椎茸・ひじき・醤油・みりん・白ごま・あまのり【ほっけフライ】ほっけ・黒コショウ・小麦粉・卵・パン粉【からし和え】ロースハム・小松菜・キャベツ・醤油・砂糖・辛子
29 <フードリサイクルの日> ・タコライス(おきなわ) ・だいずフレークのすましじる ・おきなわパインゼリー エネルギー622kcal	30 <5年生なし> ・かくしよく ・ワントンスープ(しょうゆ) ・しるみざかなのハーブフライ ・きなこクリーム エネルギー616kcal	ぎゅうにゅうは まいにちつきます。 のこさず、 のみまし よう。 	6月のこんだて  	
【タコライス】白飯・豚肉・大豆水煮・玉葱・人参・生姜・にんにく・ホールコーン・レタス・油・小麦粉・カレー粉・ソース・ホールトマト・ケチャップ・醤油・黒コショウ・オールスパイス・チリパウダー【大豆フレークのすましじる】大豆の華フレーク・豆腐・ほうれん草・長葱・干椎茸・醤油・片栗粉【沖縄パインゼリー】パインアップル果実飲料・パインアップル缶詰・砂糖	【ワントンスープ】ワントンの皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長葱・生姜・にんにく・油・醤油・黒コショウ【身魚のハーブフライ】たら・にんにく・ワイン・黒コショウ・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ【きなこクリーム】豆乳・きな粉・砂糖・コーンスターチ・バター			

