

いただきます

令和8年5月29日
藤野南小学校
石山緑小学校



6月は、食育月間です！



健康で心豊かな生活を送るには、健全な食生活、環境と調和のとれた食料の生産や消費、豊かな食文化の継承など、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得することが重要です。毎年6月は「食育月間」です。

《食育ピクトグラム》



毎日の食事を、美味しく楽しく食べて、
元気に過ごしましょう！

こちらの企画は、会場が南区ということで、石山緑小、藤野南小に特に優先的にアナウンスさせていただいております。昨年度、石山緑小の5、6年生を対象に実施しましたが、大変好評でした。たくさんの方の御参加をお願いいたします。

参加費無料！

子ども給食教室のご案内

夏休みに開催される、**参加費無料・記念品つき**の給食教室です。給食の人気メニューを調理し、試食します。お子さまのみの参加となりますが、栄養士がそばについてサポートいたします。どうぞ安心して御参加ください。

日時:令和8年 7月28日(火)
9時30分~15時頃まで★
場所:光塩学園短期大学
(札幌市南区真駒内上町3丁目1-1)★
対象対象:小学校5・6年★
持ち物:上靴、筆記用具他★
集合・解散:現地



○お申込み方法

① 専用フォーム (スマートフォン・PCより) ⇒
<https://forms.gle/SXEoWaQFVwKirR2Q9>

② はがき・FAX・e-mail

★当会 HP をご確認の上、必要事項を記載してお送りください。

★一次締め切り★ 6月18日(木)
(はがきの場合は消印有効)

【注意事項】

○応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

○抽選結果と詳しいお知らせは締め切り後、1週間程度でご連絡いたします。

○個人情報「子ども給食教室」のみに利用させていただきます。



主催・お問い合わせ先

(公財)北海道学校給食会・総務課「子ども給食教室」係

〒001-0915 札幌市北区新琴似町778番地1

TEL : 011-792-5866

FAX : 011-792-5867

E-mail : hgk@gamma.ocn.ne.jp

○後援：北海道教育委員会 札幌市教育委員会 光塩学園短期大学
北海道学校給食研究協議会

予定献立

* 詳しい使用食品や数量が必要な場合はお知らせください。

月	火	水	木	金
1 振替休業日 	2 五目うどん 揚げごぼうの甘辛ごまがらめ みかん (冷凍) ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たもぎだけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布/ごぼう、きび砂糖、醤油、油 / 冷凍みかん	3 鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ 米、おおむぎ、食塩、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、白みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、赤みそ、黒砂糖、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、サラダ油、白ごま/こまつな、たもぎだけ、玉ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/かぼちゃチーズフライ、なたね油、揚げ油/	4 ご飯 味噌汁 ★とんかつ みそだれ ミニトマト 白飯、だいこん、にんじん、ごぼう、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布、豚肉、食塩、黒こしょう、清酒、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、揚げ油/ミニトマト	5 角食 きなこクリーム ワンタンスープ醤油 ★白身魚のハーブフライ 角食ワンタン皮、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、にんじん/真だら切り身、にんにく、白ワイン、食塩、黒こしょう、パセリ、バジル、小麦粉、全卵、パン粉、粉チーズ、なたね油、揚げ油/豆乳、きな粉、きび砂糖、コーンスターチ、食塩、バター/
8 カレーライス 大根サラダ 白飯、鶏肉、黒こしょう、白ワイン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、シナモン、オールスパイス、鶏がらスープ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、穀物酢、黒こしょう/	9 パスタカレーソース サイコロサラダ ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、りんご、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、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、食塩、黒こしょう、オールスパイス、ナツメグ、赤ワイン、鶏がらスープ/ハム、にんじん、きゅうり、コーン、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし/	10 コーンピラフ 野菜コロッケ 黄桃缶 米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、食塩、黒こしょう/ポテトコロッケ (野菜)、なたね油、揚げ油/黄桃缶詰	11 かき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁 しょうが和え 白飯、むきえび、いか、あさり、さくらえび、素干し、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、なたね油、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、みりん風調味料、かたくり粉、むろあじ、宗田、昆布/豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/こまつな、はくさい、しょうが、醤油、清酒、本みりん/	12 横割ハンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ 黄桃缶 石山緑小 ちらら遠足給食なし 横割ハンズクリームコーン、ホールコーン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/レバー入りハンバーグ、なたね油、揚げ油、黄桃缶詰
15 ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル 白飯、豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、サラダ油、醤油、食塩、赤みそ、ごま油、あさり、清酒、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がら、昆布、煮干し/ひじき入りぎょうざ、なたね油、揚げ油/ハム、ほうれんそう、もやし、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、トウバンジャン、白ごま/	16 塩ラーメン フレンチポテト りんご缶 藤野南小 6年給食なし ソフトラーメン、豚肉、にんにく、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、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、塩わかめ、醤油、清酒、本みりん、食塩、黒こしょう、ごま油、白ごまむぎ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが/じゃがいも、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう/りんごシロップ漬け	17 たきこみいなり ★ほっけフライ からし和え 藤野南小 6年給食なし 米、おおむぎ、上白糖、穀物酢、食塩、昆布、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、白ごま、あまのり (焼きのり)/ほっけ、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、揚げ油/ハム、こまつな、キャベツ、醤油、きび砂糖、からし/	18 ご飯 マーポー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし 藤野南小 6年給食なし 白飯、豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、醤油、黒砂糖、きび砂糖、オイスターソース、清酒、ごま油、トウバンジャン、唐辛子、かたくり粉/カラフトししゃも (手持)、清酒、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、本みりん、穀物酢/ほうれんそう、はくさい、糸かつお、醤油/	19 豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋なし缶 パン、豚肉、しょうが、にんにく、セロリ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、ハヤシルウ、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、赤ワイン、食塩、黒こしょう、きび砂糖、鶏がらスープ/ハム、こまつな、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、酢、醤油、黒こしょう/なし缶
22 ご飯 のりの佃煮 けんちん汁 味噌味 揚げいわしハンバーグ 石山緑小 6年給食なし 白飯、鶏肉、豆腐、つきこんやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、宗田、昆布/いわしハンバーグ、なたね油、サラダ油/もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、てんさい糖、きび砂糖、水あめ/	23 冷麦 ごまポテト パイン缶詰 石山緑小 6年給食なし ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、だし汁、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、むろあじ、宗田、昆布/じゃがいも、なたね油、揚げ油、白すりごま、きび砂糖、食塩/パイン缶詰 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 石山緑小 給食試食会 </div>	24 小松菜ピラフ ★高野豆腐のフライ フルーツミックス 石山緑小 6年給食なし 米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、黒こしょう、こまつな、食塩、醤油/凍り豆腐、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、カレー粉、食塩、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰/	25 和風そぼろごはん 味噌汁 ★さつまいも天ぷら 白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき、醤油、赤みそ、みりん風調味料、本みりん、きび砂糖、清酒、唐辛子、サラダ油/キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/さつまいも、小麦粉、全卵、食塩、なたね油、揚げ油/	26 ツイストパン 黄桃缶 ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パン、ベーコン、ほうれんそう、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/厚揚げ、しょうが、清酒、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、黒こしょう、ごま油、白ごま/黄桃缶
29 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶詰 白飯、鶏肉、白こしょう、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、サラダ油、ナンブラー、醤油、オイスターソース、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、唐辛子、コーンスターチ、鶏がらスープ/ベーコン、チンゲンツァイ、緑豆はるさめ、ホールコーン、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、鶏がらスープ、昆布、むろあじ/パイン缶詰	30 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ ミニトマト ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、ホールコーン、にんじん、ごま油、白ごまむぎ、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、食塩、穀物酢、からし、むろあじ、昆布/十勝大豆コロッケ、なたね油、揚げ油/ミニトマト	7/1 いりこ菜めし 味噌汁 メンチカツ 米、おおむぎ、しらす干し、清酒、にんじん、白ごま、こまつな、食塩/豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/メンチカツ、なたね油、揚げ油/	2 タコライス ワカメスープ ▲沖縄パインゼリー 白飯、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、オールスパイス、チリパウダー/塩わかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、醤油、清酒、食塩、白ごま、ごま油、むろあじ、昆布、宗田/沖縄パインゼリー	3 黒コッパパン あさりのチャウダー コールスローサラダ 黒コッパパンあさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/キャベツ、にんじん、ホールコーン、穀物酢、サラダ油、上白糖、食塩、白こしょう、からし/すもも