



# 給食大賞

令和8年 6月  
西岡中学校・羊丘中学校

暖かい日が多くなってきました。藻岩山の緑も濃くなり、目に鮮やかに映ります。健康な体づくりのために「食べること」は何より大切です。

## 6月は食育月間です!



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。みなさんが、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健康で充実した食生活を実践できるようになることを願っています。

全国食育推進ネットワーク「みんなの食育」は、農林水産省のホームページで見ることができます。各団体や企業の食育の取り組み(食農体験、食育ピクトグラム、生活に役立つアプリの紹介など)が掲載されています。ぜひご覧ください!

## 札幌産「ポーラスター」

今月は札幌産の「ポーラスターほうれん草」が献立に登場します! 道外にも出荷されるほうれん草にふさわしい愛称を考え、「北極星」を意味する「ポーラスター」と名付けられました。ポーラスターは葉肉の厚い、日持ちの良いほうれん草です。また甘味が強く、えぐみが少ないことが特徴です。今月は3日(水)のほうれん草グラタン、29日(月)のほうれん草としめじのサラダに使用予定です!

### ☆ほうれん草としめじのサラダ☆

〈材料〉 4人分

ハム	20g(1枚)
ほうれん草	120g(4株)
ホールコーン	40g
ふなしめじ	20g(1/4パック)

A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ1と1/3
	水	大さじ2/3

B	サラダ油	小さじ1
	砂糖	小さじ1と1/2
	酢	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2と1/2
	黒こしょう	少々
白いりごま	適量	

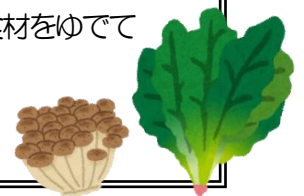
〈作り方〉

①しめじは小房に分け、Aの調味料で煮て冷ます。

②ほうれん草はゆでてから水で冷まし、よくしぼり2~3cmに切る。ハムはせん切りにする。

③①と②、ホールコーン、ごまを入れて、Bのドレッシングとよく混ぜる。

※給食では衛生面を配慮して食材をゆでて



#### 給食の献立について

◎ししゃもの内臓や、あさり、しらす干し、ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物全般について、小さなえび、かに、たこが混入している場合があります。アレルギーの方はご注意ください。◎揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。◎果物は変更になることもあります。◎調味料、揚げ油は省略しています。

# 6月予定献立



月	火	水	木	金
<b>1日</b> チキンライス コーンフライ 黄桃缶	<b>2日</b> 羊丘2年畜白 ご飯 豚汁 さんまの竜田揚げ きゅうりのからし漬け	<b>3日</b> 羊丘2年畜白 レーズパン ほうれん草グラタン あさりのサラダ パイン缶詰	西岡3年修学 <b>4日</b> 羊丘2年休み ご飯 けんちん汁 かれいから揚げ(バベウ) ごま和え	西岡3年修学 <b>5日</b> パスタボンゴレ スパイシーポテト
胚芽米 大麦 バター トマト缶詰 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ケチャップ/コーンフライ/黄桃缶	豚肉 豆腐 じゃが芋 こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 白みそ 赤みそ/さんま 生姜 小麦粉 片栗粉/きゅうり からし 白ごま	ベーコン 玉ねぎ ほうれん草 かつお マッシュルーム 小麦粉 バター ショットチーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ/あさり 生姜 きゅうり ケチャップ 人参 からし ごま油 白ごま/パイン缶詰	鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 赤みそ 白みそ/かれいかから揚げ 玉ねぎ 生姜 にんにく 片栗粉/ほうれん草 もやし 白すりごま	ソフト麺 あさり 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 味噌 生姜 にんにく パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマト缶詰/パイン缶詰 白ごま カレー粉
<b>8日</b> 西岡3年休み ツナライス レバー入りメンチカツ もやしのごまサラダ	<b>9日</b> 西岡給食なし 豚すき丼 味噌汁 さつまいもの天ぷら  ※札教研	<b>10日</b> 横割りのパンズ キャロットポタージュ 釧路産たらフライ スライスチーズ さくらんぼ	<b>11日</b> ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻き ナムル	<b>12日</b> たぬきうどん(えび入り) チーズポテト かつおビビンバ(冷凍)
胚芽米 大麦 豆腐 まぐろ水煮 人参 ごぼう 干し椎茸 グリンピース/レバー入りメンチカツ/ほうれん草 もやし 人参 赤みそ 豆板醤 白すりごま	白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ ほうれん草/白菜 油揚げ 白みそ 赤みそ/さつまいも 小麦粉 全卵	ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 パセリ 小麦粉 バター ショットチーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/釧路産たらフライ ケチャップ からし/鉄入りスライス/さくらんぼ	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 干し椎茸 赤みそ 味素/ソース ごま油 豆板醤 片栗粉/ひじき春巻/ナムル 小松菜 もやし 人参 ごま油 豆板醤 白ごま	ソフトめん あさり 桜えび かたくちいわし煮干し 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 全卵 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎたけ 干し椎茸/じゃが芋 バター ショットチーズ 牛乳 スキムミルク/かぼち/バイ(冷凍)
<b>15日</b> 小松菜ピラフ ほっけのごまフライ フルーツカクテル	<b>16日</b> ご飯 厚揚げのカレーライス(えび入り) 揚げえびシュウマイ ミニトマト	<b>17日</b> 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	<b>18日</b> 羊丘1年校外 ご飯 カレー肉じゃが 揚げぎょうざ のりの佃煮	<b>19日</b> しょうゆラーメン 小松菜ケーキ 黄桃缶
胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホルモン 小松菜/ほっけ 小麦粉 全卵 パン粉 白ごま 黒ごま/みかん缶 バイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 りんごジュース	厚揚げ 豚肉 豚バネ/チップ カレー粉 人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんにく カレー粉 小麦粉/えびシュウマイ/ミニトマト	あさり ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 白ごま 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク ショットチーズ/鶏肉 にんにく 牛乳 小麦粉 片栗粉/ケチャップ 人参 ホルモン からし	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん 干し椎茸 たもぎたけ 生姜 カレー粉/ぎょうざ/もみのり ひじき 水あめ	ソフト麺 豚肉 ママ 生姜 にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ/小松菜 小麦粉 かつお/キノコ 全卵 牛乳 バター スキムミルク/黄桃缶
<b>22日</b> 鶏ごぼうごはん 凍み豆腐の天ぷら おひたし	<b>23日</b> ビビンパ ワカメスープ 冷凍みかん	<b>24日</b> 角食(1枚) ゆず入りミントロール はんぺんのチーズフライ きなこクリーム	<b>25日</b> 肉炒め丼 味噌汁 パイン缶詰	<b>26日</b> 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 黄桃缶
胚芽米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 白みそ ごぼう 人参 油揚げ 赤みそ 白ごま/凍り豆腐 小麦粉 全卵/小松菜 白菜 糸かつお	白飯 豚肉 焼き豆腐 ママ 長ねぎ 生姜 にんにく ごま油 豆板醤 人参 ほうれん草 もやし 白ごま 長ねぎ/かつわかめ 豆腐 干し椎茸 長ねぎ 白ごま ごま油/冷凍みかん	ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 かつお トマト缶詰 味噌 ケチャップ/はんぺん 小麦粉 全卵 粉チーズ パン粉/豆乳 きな粉 ココア/バター	白飯 豚肉 ママ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板醤 片栗粉 ごま油 白ごま/大根 油揚げ 白みそ 赤みそ/パイン缶詰	ソフト麺 ナム もやし きゅうり 人参 ごま油 白ごま からし/厚揚げ 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 豚肉 生姜 人参 グリンピース/黄桃缶
<b>29日</b> 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がが	<b>30日</b> カレーライス 野菜の醤油漬け	<b>7/1日</b> 西岡2年なし 背割りのコッパ コーンシチュー チリドッグ パイン缶詰	<b>7/2日</b> ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ 磯和え	<b>7/3日</b> 冷麦(ほうれん草入り) とり天 メロン
胚芽米 大麦 バター カレー粉 ベーコン むきえび あさり たんざくいか 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース/かぼちゃコロッケ/ナム ほうれん草 ホルモン ふなしめじ 白ごま	白飯 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 味噌 りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 カレー粉 かつお ケチャップ/大根 きゅうり 人参 水あめ	ホルモン クリーム/ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 白ごま 小麦粉 バター スキムミルク ショットチーズ 牛乳 豆乳/チリドッグ ケチャップ 玉ねぎ トマト缶詰 からし/パイン缶詰	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板醤 赤みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ たら/かつおシメ 小麦粉 片栗粉/小松菜 もやし もみのり	ソフト冷麦 油揚げ 干し椎茸 ほうれん草 長ねぎ/鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 全卵 片栗粉/メロン