

給食だより 6月

札幌市立北栄中学校
令和8年5月27日発行

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

食育の「育(いく)」という言葉が「19」につながることや、食育の「食(しょく)」も「しょ→初→1、く→9」につながることから、国では、毎月19日を「食育の日」と定めています。

『食育』は、生徒がさまざまな経験を通じて、よい食生活を実践することができるよう目指しています。毎日の給食時間は、食育を推進していく大切な時間です。給食時間を活用して、食育ワンポイント放送、チェンジャブル給食(変更可能給食)、玉ねぎ週間、食育教室等で食育を進めていきます。



安全・安心 給食の野菜

季節の移り変わりで野菜の産地も変わっていきますが、札幌市の学校給食では、クリーン青果物の使用や地産地消の観点から札幌市内・札幌近郊・北海道内各地からの供給を推進しています。1年を通して新鮮な青果物を使用していきますので、給食から、野菜のおいしさを感じることができるようになっています。

イエス・クリーン使用予定

きゅうり	JA砂川	7~9月	JA函館	9~10月
にんじん	JA函館	6月	JAふらの	8月
だいこん	JA新はこだて	6月	JAとうや	8月~9月
ピーマン	JAにいかっぶ	6月~10月		
キャベツ	JAなんぼろ	7月~9月	JA伊達	9~10月
ミニトマト	JA静内	5月~7月	JA小樽	8月~9月
キャベツ	JAなんぼろ	7月~9月		
りんご	JAよいち	10月		



北海道安心ラベル

さっぽろ産野菜使用予定

小松菜	小別沢など	6月~7月	玉ねぎ	札幌黄など	9月~12月
レタス	フードリサイクル	7月・9月	チンゲン菜	フードリサイクル	7月
ブロッコリー	フードリサイクル	9月~10月			



☆ほかにもいろいろな道内産の野菜・果物を使います。

月	火	水	木	金
1 3年なし	2 3年なし ランチルーム給食2の1	3 3年なし ランチルーム給食2の2	4 3年なし ランチルーム給食2の3	5 3年なし
●△◆たぬきうどん ★チーズポテト パイン缶 762kcal	いりこ菜めし 豚汁 △さんま 竜田揚げ 721Kcal	ご飯 △カレー肉じゃが △揚げぎょうざ △のりの佃煮 764kcal	●★△横割りパンズパン ★△チキンクリームシチュー △鱈フライ メロン ★スライスチーズ 842kcal	ご飯 △マーボー豆腐 △ひじき入り春巻き △ナムル 826kcal
(ソフトうどん・あさり・かたくちいわし・桜えび・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・揚げ油・つとかまぼこ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・醤油・砂糖・酒・酢・唐辛子・アジ節・かつお節・昆布)(じゃが芋・バター・砂糖・チーズ・牛乳・スキムミルク)(パイン缶)	(精白米・大麦・酒・しらす干し・人参・ごま・小松菜)(豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにやく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・味噌・昆布・アジ節・かつお節・唐辛子)(さんま・しょうが・酒・醤油・片栗粉・小麦粉・揚げ油)	(精白米)(豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・たまごたけ・インゲン・干しいたけ・しょうが・酒・醤油・みりん・砂糖・黒砂糖・カレー粉・昆布)(ぎょうざ[給食会既製品]揚げ油)(ひじきのり・醤油・酒・砂糖・みりん・水あめ)	(横割りパンズパン)(鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・ワイン・鶏ガラスープ)(鱈フライ[給食会既製品]揚げ油・中濃ソース)(メロン)(スライスチーズ)	(精白米)(豆腐・豚肉・しょうが・んにく・油・豆腐・人参・干しいたけ・長ねぎ・醤油・赤みそ・オイスターソース・豆板醤・酒・砂糖・黒砂糖・みりん・ごま油・片栗粉)(ひじき入り春巻[給食会既製品]揚げ油)(ハム・小松菜・人参・もやし・醤油・砂糖・ごま油・豆板醤・ごま)

6月

LUNCH MENU

月	火	水	木	金
8 △沖縄そば ●△サーターアンダギー カットパイ(冷凍) 787Kcal <small>(ソフトラーメン)(豚肉・しょうが・にんにく・醤油・酒・みりん・小ねぎ・ほうれん草・醤油・酒・みりん・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布)(小麦粉・黒砂糖・ベーキングパウダー・ごま・卵・油)(カットパイ)</small>	9 札教研のため給食なし 	10 △ツナライス △★南瓜コロッケ △もやしのごまサラダ 701Kcal <small>(胚芽精米・大麦・酒・塩・豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・干しいたけ・枝豆・油・醤油・みりん・砂糖)(かぼちゃコロッケ【給食会既製品】・揚げ油)(ほうれん草・もやし・人参・醤油・砂糖・酒・味噌・酢・豆板醤・ごま)</small>	11 ●★△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 840kcal <small>(ロールパン)(あさり・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・ワイン・鶏ガラスープ)(鶏肉・パプリカ・ナツメグ・ワイン・牛乳・にんにく・小麦粉・片栗粉・揚げ油)(キャベツ・人参・コーン・塩・砂糖・酢・油・からし)</small>	12 △ビビンパ △わかめスープ 冷凍みかん 737Kcal <small>(精白米)(豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・醤油・砂糖・しょうが・にんにく・豆板醤・ごま油・人参・ほうれん草・もやし・ごま・唐辛子)(豆腐・わかめ・長ねぎ・干しいたけ・醤油・酒・ごま油・ごま・昆布・アジ節・かつお節)(冷凍みかん)</small>
15 △パスタボンゴレ スパイシーポテト 733kcal <small>(ソフトパスタ)(あさり・ワイン・玉ねぎ・人参・大豆・しょうが・にんにく・マッシュルーム・油・セロリー・小麦粉・油・ケチャップ・トマト・ウスターソース・みそ・鶏ガラスープ)(じゃがいも・揚げ油・パセリ・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ)</small>	16 △鶏ごぼうごはん ●△高野豆腐の天ぷら △おひたし 736Kcal <small>(胚芽精米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・しょうが・酒・みりん・醤油・味噌・砂糖・ごぼう・人参・油揚げ・ごま)(高野豆腐・醤油・砂糖・酒・みりん・小麦粉・卵・揚げ油)(小松菜・白菜・糸かつお・醤油)</small>	17 △カレーライス △たたききゅうり パイナップル 778kcal <small>(精白米)(豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・セロリー・しょうが・にんにく・小麦粉・油・カレーフレーク・カレー粉・ケチャップ・ソース・ワイン・鶏ガラスープ)(きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・ごま)(パイナップル)</small>	18 ●★△背割りコッペパン ★△コーンシチュー フランクフルト(チリ) メロン 732kcal <small>(背割りコッペパン)(ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・ワイン・鶏ガラスープ)(フランクフルト・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・玉ねぎ・砂糖・チリパウダー)(メロン)</small>	19 チェンジابل給食① ご飯 △スンドゥブチゲ △基本:ししゃもから揚げ △変更:チキンナゲット △磯和え 738/757kcal <small>(精白米)(豆腐・豚肉・あさり・しょうが・にんにく・酒・みそ・醤油・豆板醤・ごま油・人参・玉ねぎ・えのきだけ・にら・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布)(子持ちししゃも・酒・小麦粉・かたくり粉・揚げ油・醤油・砂糖・みりん・酢)(チキンナゲット【給食会既製品】・揚げ油)(小松菜・もやし・のり・醤油)</small>
22 △冷やしラーメン △厚揚げと野菜の甘辛煮 洋なし缶 738kcal <small>(ソフトラーメン・ハム・もやし・人参・きゅうり・ごま油・ごま・醤油・砂糖・酒・みりん・酢・からし・かつお節・ムロ節・昆布)(厚揚げ・じゃがいも・豚肉・醤油・しょうが・酒・かたくり粉・揚げ油・人参・みりん・砂糖)(洋なし缶)</small>	23 ランチルーム給食2の1 ★△小松菜ピラフ ●△ほっけの ごまフライ フルーツカクテル 767kcal <small>(精白米・大麦・バター・白ワイン・ベーコン・小松菜・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・醤油・油・塩・こしょう)(ほっけ・酒・小麦粉・卵・ごま・パン粉・揚げ油)(みかん缶・パイナップル缶・洋なし缶・黄桃缶・夏みかん缶・りんごジュース・砂糖・ワイン)</small>	24 ランチルーム給食2の2 △肉炒め丼 味噌汁 きびなごのフライ 768kcal <small>(精白米)(豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・油・醤油・みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・砂糖・しょうが・にんにく・豆板醤・かたくり粉・ごま油・ごま)(大根・油揚げ・味噌・昆布・アジ節・かつお節)(きびなごフライ【給食会既製品】・揚げ油)</small>	25 ランチルーム給食2の3 ●★△レーズンパン △★ほうれん草グラタン △あさりのカリッと サラダ さくらんぼ 782kcal <small>(レーズンパン)(ほうれん草・ベーコン・マカロニ・玉ねぎ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ)(あさり・しょうが・醤油・砂糖・酒・みりん・キャベツ・人参・ごま油・酢・砂糖・塩・こしょう・からし)(さくらんぼ)</small>	26 ご飯 味噌けんちん汁 △かわいい唐揚げ △ごま和え 785kcal <small>(精白米)(鶏肉・酒・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・味噌・昆布・アジ節・かつお節)(かわいい唐揚げ【給食会既製品】・揚げ油・玉ねぎ・しょうが・にんにく・醤油・ウスターソース・砂糖・みりん・片栗粉)(ほうれん草・もやし・ごま・醤油・砂糖)</small>
29 △冷麦 ●△とり天 プラム 721kcal <small>(ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・醤油・砂糖・酒・みりん・酢・からし・かつお節・アジ節・昆布)(鶏むね肉・酒・醤油・しょうが・にんにく・小麦粉・卵・かたくり粉・ベーキングパウダー・揚げ油・)(プラム)</small>	30 ★チキンライス ★△コーンフライ フルーツミックス <small>(精白米・大麦・バター・白ワイン・トマトジュース・鶏肉・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ・ソース・砂糖・油・塩・こしょう)(コーンフライ【給食会既製品】・揚げ油)(みかん缶・パイナップル缶・洋なし缶・黄桃缶・夏みかん缶・砂糖)</small>	<p>～献立の表記について～</p> <ul style="list-style-type: none"> ●・・卵(鶏卵・ウズラ卵)を使った献立 ★・・乳製品を使った献立 △・・小麦・大麦を使った献立(醤油等の調味料も含まれます) ◆・・えびを使った献立(加工品に使用されているものも含まれます) <p>※海産物(小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。</p> <p>*流通の関係等で食材や献立の変更する場合があります。</p> <p>*記載のエネルギー量は、牛乳200ml(126Kcal)を含んだ数値です。</p>		