

給食だより6月

令和4年(2022年)5月31日

清田中学校 北野中学校

毎年6月は「食育月間」です。「食べること＝生きること」現在を生き生きと過ごし、生涯にわたって心もからだも健康な生活を送るために、「食べること」を考える機会にしてみませんか。家族や友達と食事を楽しみながら、食事の大切さについて話題にするのもいいですね。

6月は食育月間です

～子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくために～



しょくいくげっかん 食育月間

振り返ってみよう！

毎日の
食生活

1



朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか

2



好き嫌いをしないで食べていますか

3



できるだけ家族で、食卓を囲むようにしていますか

4



お子さんと一緒に、食事の準備や後片付けをしていますか

5



自然の恵みを意識しながら、食べていますか

6



地域や家庭で受け継がれてきた料理を大事にしていますか

7



食品表示をよく見て、食品を購入していますか



きよた野菜が給食に登場！

地産地消の取組

今年も生産者さんと農協の協力のもと、清田区の真栄・有明地区で収穫された新鮮な野菜を使った給食の提供を予定しています。(収量により提供困難な場合があります)

きよた野菜	登場予定月
ポーラスターほうれん草	6月～10月
さっぽろ伝統野菜白ごぼう	6、7、10～12月
ミニトマト	7月～9月
さっぽろみどり(えだまめ)	8月～9月
朝とりとうもろこし	8月～9月
新生姜	10月
伝統野菜札幌大球(キャベツ)	11月
メークイン(じゃがいも)	11～12月

※清田区で栽培された干しいたけも、6月から通年使用予定です。



月	火	水	木	金
	★ きよた野菜が登場します！ 今月は、きよた野菜の「ポーラスターほうれん草」と「札幌白ごぼう」を使用します。 登場日にはキャラクターのマークがついています。 	6/1 たぬきうどん (えび・あさり入り) ごまだんご くだもの ゆでうどん・あさり・かたろろ・鶏煮干し・桜えび・素干し・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・油・鶏肉・つと・干椎茸・たもぎ茸・長葱・ほうれん草・白玉もち・すりごま・(ジュース・カルピス)	2 チキンウィナーライス 白身魚のハーブ焼き フルーツカクテル 胚芽米・大麦・バター・油・トマト・人参・チキンウィナー・人参・玉葱・マッシュルーム・グリンピース・鰯・にんにく・パン粉・粉チーズ・パセリ・オリーブ油・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・りんごジュース	3 2年生宿泊学習 ごはん 味噌けんちん汁 豚肉のバーベキューソース 小魚の佃煮 ご飯・鶏肉・豆腐・つきこんにやく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌・豚肉・小麦粉・澱粉・油・生姜・にんにく・玉葱・かたろろ・鶏煮干し・刻み昆布・水・あめ・ごま
6 2年生休業日 ロールパン ミートパスタグラタン 小松菜とコーンのサラダ くだもの パン・マカロニ・豚肉・生姜・にんにく・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・油・小麦粉・バター・チーズ・トマト缶・中濃ソース・ミックスチーズ・粉チーズ・パン粉・パセリ・ハム・小松菜・コーン・ごま・油・(黄桃缶)	7 ビビンパブ ワカメスープ ひじき春巻き ご飯・豚肉・焼き豆腐・マヨネーズ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・人参・ほうれん草・もやし・豆板醤・ごま油・ごま・豆腐・ワカメ・長ねぎ・干椎茸・ごま油・ごま・ひじき春巻き・油	8 3年生見学旅行 長崎ちゃんぽん(えび入り) きなこポテト くだもの ゆでラーメン・豚肉・生姜・にんにく・油・えび・つと・もやし・人参・玉葱・キャベツ・筍・青梗菜・木耳・ごま油・フレンチポテト・油・きな粉・(ジュース・オレンジ)	9 3年生見学旅行 エスカロップ もやしのごまサラダ 胚芽米・大麦・バター・パセリ・筍・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・油・玉葱・人参・生姜・にんにく・トマトピューレ・中濃ソース・ほうれん草・もやし・人参・味噌・豆板醤・すりごま	10 3年生見学旅行 ごはん 豆腐のカレーソース煮 揚げぎょうざ ナムル ご飯・豆腐・豚肉・玉葱・人参・セロリ・生姜・にんにく・グリンピース・りんご・油・小麦粉・ケチャップ・カレー粉・ウ・ぎょうざ・油・ハム・ほうれん草・もやし・人参・ごま・豆板醤・ごま油
13 横割バンズパン キャロットポタージュ カレーコロッケ・スライスチーズ くだもの パン・ベーコン・玉葱・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スライスチーズ・カレーポテトコロッケ・油・ケチャップソース・スライスチーズ・(りんご)	14 札教研 	15 パスタボンゴレ (あさり使用) ほうれん草とベーコンのサラダ カップ牛乳プリン ゆでパスタ・あさり・大豆水煮・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・トマト缶・中濃ソース・味噌・ベーコン・もやし・ほうれん草・油・ごま・カップ牛乳・プリン	16 ほうれん草ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス 胚芽米・大麦・バター・油・ベーコン・人参・玉葱・コーン・にんにく・ほうれん草・高野豆腐・小麦粉・卵・パン粉・ごま・油・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶	17 キーマカレー コールスローサラダ ご飯・豚肉・玉葱・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・油・小麦粉・トマト缶・中濃ソース・味噌・キャベツ・コーン・油
20 黒コッペ コーンクリームスープ ハンバーグきのこソース オレンジゼリー パン・コーン・ベーコン・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スライスチーズ・ハンバーグ・たもぎ茸・ぶなしめじ・えのき茸・干椎茸・澱粉・ごま・オレンジ濃縮還元ジュース・寒天・みかん缶	21 ごはん マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ おひたし ご飯・豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干椎茸・味噌・オイスターソース・油・ごま油・豆板醤・澱粉・えびシュウマイ・油・ほうれん草・白菜・糸鰹	22 冷やしラーメン アメリカンドッグ くだもの ゆでラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま・ポークフランク・小麦粉・卵・牛乳・油・(ケチャップソース)・(冷凍みかん)	23 とりめし 白身魚のチーズ焼き ごま和え カップ ハスカップゼリー 胚芽米・大麦・鶏肉・生姜・玉葱・油・鰯・ミックスチーズ・パセリ・小松菜・もやし・すりごま・カップ・ハスカップゼリー	24 豚ミックス丼 味噌汁 くだもの ご飯・豚肉・生姜・小麦粉・澱粉・油・厚揚げ・筍・玉葱・人参・ピーマン・ごま・油揚げ・小松菜・えのき茸・味噌・(パイン缶)
27 横割バンズパン イタリアンスープ レバー入りメンチカツ 大根サラダ パン・ベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・コーン・パセリ・マカロニ・レバー入りメンチカツ・(ケチャップソース)・油・大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま油・ごま	28 ごはん 味噌汁 豚肉のごま揚げ きんぴら(牛肉・あさり入り) ご飯・厚揚げ・小松菜・味噌・豚肉・生姜・にんにく・小麦粉・澱粉・ごま・牛肉・あさり・ごぼう・人参・油・豆板醤・ごま油・ごま	29 冷麦 大学芋 くだもの ゆで冷麦・油揚げ・干椎茸・長葱・ほうれん草・さつま芋・油・水・あめ・ごま・(冷凍みかん)	30 コーンピラフ 鮭フライ(中濃ソース) 小松菜サラダ 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉葱・人参・コーン・油・マッシュルーム・パセリ・鮭フライ・油・(中濃ソース)・ハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・ごま油	◇畜肉製品の アレルギー情報 (アレルギー原因7品目と20品目を掲載) ・チキンウィナー(鶏肉・豚肉) ・バラベーコン(豚肉) ・ロースハム(豚肉) ・ポークフランク(豚肉)

◇今月の加工品(主な食材)



・ひじき春巻(筍・人参・豚肉・ひじき・醤油・ごま油・小麦粉・発酵調味料・オイスターソース)

・ぎょうざ(豚肉・鶏肉・キャベツ・玉葱・大豆蛋白・にら・小麦粉・植物油)

・カレーコロッケ(じゃがいも・豚肉・醤油・植物油・牛乳・小麦粉・パン粉)

・ハンバーグ(牛肉・豚肉・玉葱・パン粉・牛乳・卵・植物油)

・えびシュウマイ(えび、いとしりだい・玉葱・豚脂・粉末植物蛋白・チキンエキス・発酵調味料・魚介エキス・小麦粉)

・レバー入りメンチカツ(牛肉・豚肉・豚レバー・玉葱・粉末植物蛋白・醤油・トマトケチャップ・パン粉)

★果物などの食材は、入荷状況等により急な変更をすることがあります。

☆わかめ・しらす干し・ししゃも・あさり貝には、小さなイカ・エビ・かにが混入する場合があります。

