



給食だより 6月

令和8年(2026年)5月29日

札幌市立清田中学校

札幌市立北野中学校



食育で身につけたい6つの「食べる力」

<p>1. 心と体の健康を維持できる</p>	<p>2. 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3. 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4. 一緒に食べたい人がいる</p>	<p>5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる</p>	<p>6. 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ</p>

©少年写真新聞社2026

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められ、国として食育を推進しています。

「食育」とは食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。



今年度の取り組みの一部を紹介します

食育ピクトグラムで元気に過ごそう

食育で身につけたい力をわかりやすくまとめた「食育ピクトグラム」があります。今年度は、この食育ピクトグラムのテーマに沿って1年間食に関するさまざまなことを学びます。



清田区の小中学校では昨年度まで「きよたっこ塩活プロジェクト」で様々な減塩の工夫を学んできました。今年度は「世界各国の減塩の取り組み」を、世界の料理を食べながら学びます。



きよたっこ塩活ロード～世界編～

きよた野菜をあじわおう！

生産者の方々やJAさっぽろの御協力をいただき、今年度も学校給食に清田区産の野菜(きよた野菜)を使用します。きよた野菜の使用予定は給食だよりでもお知らせします。

6月はポーラスターほうれん草・干しいたけを使用します！





6月の予定献立



清田中学校

月	火	水	木	金
1日	2日	3日 実習生献立	4日	5日
ごはん カレー肉じゃが 揚げぎょうざ のりの佃煮	塩ラーメン ごまポテト パイン缶詰	清田のスター☆チャーハン 南瓜コロケ フルーツミックス	肉炒め丼 味噌汁 ジュシーオレンジ	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
白飯/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん 干し 椎茸 たもぎ茸 生姜 油/ぎよ うざ(豚肉 キャベツ 小麦粉 玉ね ぎ 鶏肉 パン粉) でん粉 生姜 油/海苔 ひじき 水あめ/	ソトラーメ 豚肉 生姜 にんにく 油 ママ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わか め ごま油 白ごま/フルチホト 白すりごま 油/パン缶詰/ 白すりごま	胚芽米 大麦 ごま油 まぐろ水 煮 豚肉 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コー ほうれん草/かぼ ちゃコロケ(かぼちゃ パン粉) じ ゃがいも 玉ねぎ 脱脂粉乳 米 粉 パン粉 小麦粉/缶詰(みか ん パン 黄桃 梨 夏みかん)/	白飯 豚肉 ママ 人参 油 もやし 小松菜 玉ねぎ りんご ウスター ソース 生姜 にんにく トウモロ こシ 小麦粉 白ごま/大根 油揚げ 味噌/ジュシーオレンジ/	ロールパン/あさり パン粉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パン粉 小麦 粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキム チーズ 鶏がらスープ/鶏肉 にんに く 牛乳 小麦粉 でん粉 油/キャ ベツ 人参 コー 油/
8日	9日	10日	11日	12日
ビビンパ ワカメスープ つぶつぶレモンゼリー	午前授業 (給食はありません) 	チキンライス コーンフライ もやしのごまサラダ	ごはん 厚揚げのカレーソース 揚げえびシュウマイ ミニトマト	背割コッペ ほうれん草グラタン チリドック(ウイナー) 洋なし缶詰
白飯 豚肉 焼き豆腐 ママ 油 ト ウモロコシ 人参 ほうれん草 も やし 白ごま 長ねぎ 生姜 に んにく ごま油/わかめ 豆腐 干し椎茸 長ねぎ 白ごま ごま 油/つぶつぶレモンゼリー(りんご果汁 りんご果汁)		胚芽米 大麦 バター トマト ユース 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリビーヌ 油 ケチャップ/コーンフライ(と うもろこし パン粉 乳 小麦粉) 油/ほうれん草 もやし 人参 味噌 トウモロコシ 白すりごま/	白飯/厚揚げ 豚肉 豚肉/キャ ベツ 人参 玉ねぎ さやいんげ ん 生姜 にんにく 油 加ーゆ 小 麦粉 ケチャップ 中濃ソース 鶏がらス ープ/えびシュウマイ(玉ねぎ)とより だいたい身 豚脂 パン粉 大豆た んぱく油/ミニトマト/	背割コッペ パン粉/パン粉 玉ねぎ ほう れん草 とうもろこし マッシュルーム 小麦 粉 バター 油 チーズ スキム 牛乳 豆乳 鶏がらスープ/パン粉 粉チ ーズ/チリドック ケチャップ 中濃ソース 玉ねぎ トマト/油/洋なし缶詰/ りんご果汁)
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん スンドゥブチゲ さんまの竜田揚げ 磯和え	たぬきうどん(えび入り) あべかわだんご 冷凍パイン	鶏ごぼうごはん 凍み豆腐の天ぷら おひたし	カレーライス 小松菜と コーンのサラダ	レーズンパン コーンシチュー あさりのサラダ 黄桃缶詰
白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんに く トウモロコシ 油 味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのき茸 にら/さんま 生姜 小麦粉 で ん粉/小松菜 もやし 海苔/	ソトラーメ あさり えび かた くちいし 煮干し 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦 粉 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎ茸 干し椎茸/白 玉もち きな粉/冷凍パン粉/	胚芽米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 味噌 ごぼう 人参 油揚 げ 味噌 油 白ごま/凍み豆腐 小麦粉 卵/小松菜 白菜 糸か つお/	白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉 ねぎ 切りりんご 生姜 にんに く グリビーヌ 小麦粉 油 加ーゆ ウスターソース ケチャップ 鶏がらス ープ/小松菜 コー 白ごま 油/	レーズンパン/コーン クリームソース パン粉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パン粉 小麦粉 バター 油 スキム 牛乳 豆乳 鶏がらスープ/あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 油 ごま油 白ごま/黄桃缶詰/
22日	23日	24日	25日	26日
ごはん 豚汁 ししゃものから揚げ きゅうりのからし漬け	冷麦 とり天 冷凍みかん	小松菜ピラフ ほっけのごまフライ フルーツカクテル	ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ナムル	横割バンズ キャロットポタージュ たらフライ (ケチャップソース) スライスチーズ ミニトマト
白飯/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 生姜 油 味噌 /からししゃも(子持ち) 小麦 粉 でん粉 油/きゅうり 白ご ま/	ソトラーメ 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 でん粉/ 冷凍みかん/	胚芽米 大麦 バター パン粉 人参 玉ねぎ にんにく コー 油 小松 菜/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 白ごま 黒ごま 油/缶詰(みか ん パン 黄桃 梨 夏みかん)り んごジュース/	白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんに く 油 人参 長ねぎ 干し椎茸 味噌 ウスターソース ごま油 トウモロ こシ 小麦粉/ひじき春巻(たけのこ 人 参 豚肉 ひじき ウスターソース 小麦 粉)油/小松菜 もやし 人参 ごま油 トウモロコシ 白ごま/	横割バンズ パン粉/パン粉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パン粉 小麦 粉 バター 油 チーズ スキム 牛乳 豆乳 鶏がらスープ/餅路産たらふ 乳 鶏がらスープ/パン粉 小麦粉 油 ケチャップ ウスターソース/スライスチ ーズ/ミニトマト/
29日	30日	<ul style="list-style-type: none"> * 牛乳(200mL)は毎日つきます。 * 献立や使用食材は、仕入れの状況等により変更になる場合があります。ご了承ください。 * ししゃも・わかめ・しらす・あさり等の海産物全般には、小さなえび・かきが混入している場合があります。 * かれないの唐揚げ(6/29使用)には、魚卵が混入する可能性があります。 * 献立名の下の段に主な使用食材を記載しておりますが、食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な場合はお知らせください。 		
ごはん けんちん汁 かれない唐揚げ (パーベキューソース) ごま和え	冷やしラーメン スパイシーポテト 黄桃缶詰			
白飯/鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油 味噌/かれない唐揚げ(黒がれ い)でん粉)油 玉ねぎ 生姜 に んにく ウスターソース でん粉/ほう れん草 もやし 白すりごま/	ソトラーメ/ナム もやし きゅうり 人参 ごま油 白ごま/フルチホト パン粉/黄桃缶詰/			

★おしらせ★ 6月1日(月)~5日(金)の5日間、北野中学校に酪農学園大学より栄養実習生が2名来校し、栄養士の仕事について学びます。3日(水)には実習生が考案した献立を提供します。

