

# 給食だより



令和8年(2026年)5月29日(金)  
札幌市立美しが丘緑小学校  
札幌市立清田緑小学校

## 6月

### 6月は食育月間(毎月19日は食育の日)

料理を作ったり、後片付けをしたり、食事に係わることで、食べ物の大切さや、感謝する気持ちが育つと思います。我が家の自慢料理や行事食・郷土料理などを伝えるのもいいですね。

誰かと一緒に食事をするを「共食」、一人で食事をするを「個食」といいます。家族揃って共食し、会話と共に食事を楽しみましょう。



考えよう  
続けよう

### 減塩 きよたっこ塩活通信



今年度も清田区内の小中学校は、減塩についての食指導に取り組んでいます。食塩の摂り過ぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病に深く影響していきます。味覚や食習慣が確立していく子どもの頃から、薄味になれることが重要です。

「きよたっこ塩活通信」は、学年に合わせたわかりやすい内容にしています。裏面には給食レシピも掲載予定です。ご家庭でも、減塩について話題にいただけると、食育につながります。

今年も、年4回発行予定です。



ポーラちゃん



メーク女王



ミニトマベビー



ごぼぼうや



たいきゅうどん



しいたん



しょうがガール

### きよたやさいが登場します！(献立表の使用日にキャラクターをつけています。)

清田区では、「地元の野菜を子どもたちに食べさせたい」という願いを受けて、清田区内の生産者の皆さんやJAさっぽろ清田に協力いただき、学校給食に「きよたやさい」を取り入れる「地産地消」の取組を続けています。

\*地産地消とは、地元で生産したものを、地元で消費する活動のことです。

### 6月は、ポーラスターほうれん草と干し椎茸です。



ポーラちゃん

#### 「ポーラスター」ほうれん草

清田区野菜を代表する「ポーラスター」は柔らかく甘みのあるほうれん草です。真栄・有明地区を中心に作られています。給食では、ピラフ・クリーム煮・サラダ・ナムルなどに使います。



しいたん

#### 干しいたけ








清田区有明産のおいしい「しいたけ」を乾燥させました。うまみがぎゅっと詰まっています。

### 6月の予定献立(清田緑)



- \* 予定献立は諸事情によって変わることがあります。\* 牛乳(200ml)は毎日つきます。
- \* ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
- \* あさり、わかめ、しらす、のりなどの海産物には、小さなえびやかきが混入していることがあります。
- \* 使用予定の食材名を記載しています。調味料、香辛料、加工食品等の一部を記載しています。
- \* ご不明やご心配なことがありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。

給食のレシピは、札幌市学校給食栄養士会のホームページに掲載しています。<https://www.s-eiyou.com/index.html>

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |
|--|--|--|--|--|
| 1 振替休業日<br>   | 2<br>塩ラーメン<br>フレンチポテト<br>バナナ<br><br>ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 醤油 菜種油 メンマ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ /じゃが芋 菜種油                 | 3<br>シーフードカレーピラフ<br>野菜コロッケ<br>黄桃缶<br><br>胚芽米 大麦 バター ベーコン えび あさり 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ カレー粉 菜種油/野菜コロッケ(じゃが芋 豚肉 玉ねぎ とうもろこし 人参 小麦粉 パン粉 ごま グリンピース スキムミルク 植物油) 菜種油 | 4<br>ごはん<br>みそ汁<br>豚肉の竜田揚げ<br>切干大根のナムル<br><br>キャベツ 油揚げ みそ/豚肉 醤油 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油/切干大根 ほうれん草 人参 ごま 醤油 ごま油 一味  | 5 遠足<br>  |
| 8<br>ごはん<br>けんちん汁みそ味<br>揚げいわしハンバーグ<br>のりの佃煮  | 9<br>パスタカレーソース<br>サイコロサラダ<br><br>給食準備 12:00  | 10<br>炊きこみいなり <br>ほっけフライ<br>からし和え   | 11<br>カオラートナーガイ<br>(鶏肉のあんかけごはん)<br>チンゲン菜のスープ<br>パイン缶<br><u>さっぽろ学校給食フードリサイクルチンゲン菜使用</u>   | 12<br>ロールパン<br>あさりのチャウダー<br>コールスローサラダ<br>バナナ   |
| 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 みそ/いわしハンバーグ(大豆 玉ねぎ たらすり身 いわし 人参 みそ) 菜種油/のり ひじき 醤油 水あめ  | ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー 生姜 にんにく 菜種油 パセリ 小麦粉 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/ハム 人参 きゅうり コーン 醤油 ごま油 辛子 | 胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき 醤油 ごまのり/ほっけ 小麦粉 鶏卵 パン粉 菜種油/ハム 小松菜 もやし 醤油 辛子   | 白飯 鶏肉 醤油 小麦粉 片栗粉 菜種油 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ねぎ ナンプラー オイスターソース 一味 コーンスターチ/ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン 醤油  | あさり ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/キャベツ 人参 コーン 辛子   |
| 15<br>カレーライス<br>大根サラダ  | 16<br>五目うどん <br>バターポテト<br>冷凍みかん          | 17<br>いりこ菜めし<br>みそ汁<br>メンチカツ   | 18<br>ごはん <br>マーボー豆腐<br>子持ちししゃものから揚げ<br>おひたし<br><br>清田緑4年校外学習  | 19<br>豆パン<br>ポークシチュー<br>小松菜とコーンのサラダ<br>パイン缶  |
| 白飯 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 セロリー りんご 生姜 にんにく グリンピース 菜種油 小麦粉 カレー粉 カレールウ 醤油 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま 醤油 ごま油   | ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸 醤油 一味/じゃが芋 バター 牛乳 スキムミルク  | 胚芽米 大麦 しらす干し 小松菜 ごま/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/メンチカツ(豚肉) パン粉 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 大豆 片栗粉) 菜種油  | 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干し椎茸 みそ 醤油 ごま油 豆板醤 片栗粉/子持ちカラフトししゃも 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油/ほうれん草 白菜 糸かつお 醤油  | 豚肉 にんにく セロリー じゃが芋 人参 玉ねぎ いんげん 菜種油 小麦粉 カレー粉 トマトピューレ ケチャップ トマト水煮 デミグラスソース 醤油 中濃ソース ウスターソース/小松菜 コーン ごま 菜種油 醤油   |
| 22<br>かき揚げ丼(えび入り)<br>みそ汁<br>しょうが和え   | 23<br>冷麦 <br>ごまポテト<br>バナナ               | 24<br>小松菜ピラフ<br>高野豆腐のフライ<br>フルーツミックス   | 25<br>ごはん<br>豆腐のオイスターソース煮<br>いわしのカリカリフライ<br>ごま和え<br><br>清田緑5年宿泊学習  | 26<br>コッペパン <br>ほうれん草のクリーム煮<br>厚揚げのサラダ<br>パイン缶<br><br>清田緑5年宿泊学習                       |
| 白飯 えび あさり 桜えび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 鶏卵 菜種油 醤油/豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/小松菜 白菜 生姜 醤油  | ソフト冷麦 油揚げ 干し椎茸 醤油 つと きゅうり 長ねぎ/じゃが芋 菜種油 ごま  | 胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 小松菜 菜種油/高野豆腐 醤油 カレー粉 小麦粉 ごま 鶏卵 パン粉 菜種油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶  | 豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 オイスターソース 片栗粉/いわしのカリカリフライ(いわし じゃが芋 片栗粉 米粉 菜種油) 菜種油/小松菜 もやし 醤油 ごま   | ベーコン ほうれん草 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/厚揚げ 生姜 醤油 片栗粉 小麦粉 菜種油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま  |
| 29<br>ごはん<br>スンドゥブチゲ<br>ひじき入りぎょうざ<br>ナムル<br><br>豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板醤 菜種油 醤油 みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのき茸 なら/ひじき 入りぎょうざ(小麦粉 豚肉 キャベツ ひじき 豚脂 鶏肉 片栗粉) 菜種油/ほうれん草 もやし 人参 醤油 一味 ごま油 ごま | 30<br>冷やしラーメン<br>十勝大豆コロッケ<br>ミニトマト<br><br>ソフトラーメン ハム もやし きゅうり コーン 人参 ごま油 ごま 醤油 辛子/十勝大豆コロッケ(じゃが芋 大豆 パン粉 小麦粉 玉ねぎ 大豆) 菜種油     | 1<br>鶏ごぼうごはん<br>みそ汁<br>かぼちゃチーズフライ<br><br>胚芽米 大麦 醤油 鶏肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ みそ 菜種油 ごま/小松菜 たもぎ茸 玉ねぎ みそ/かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ チーズ パン粉 小麦粉 牛乳 マーガリン 大豆) 菜種油            | 2<br>タコライス(中縄) <br>わかめスープ<br>沖縄パインゼリー<br><br>白飯 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく コーン レタス 菜種油 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース トマト水煮 ケチャップ 醤油 チリパウダー/わかめ 豆腐 干し椎茸 長ねぎ 醤油 ごま ごま油 | 3<br>横割ハンズパン<br>コーンポタージュ<br>レバー入りハンバーグ<br>ケチャップソース<br>黄桃缶<br><br>コーン ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/レバー入りハンバーグ(牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚レバー 片栗粉) 菜種油/ケチャップ ウスターソース 辛子 |