

給食だより

6月

令和7年(2025年)5月30日
札幌市立向陵中学校

日差しが心地よく、木々の緑がまぶしい季節となりました。毎日の食事ですっかりと健康管理をして、元気に過ごしましょう！

6月24日～26日 熱中症予防週間です！



熱中症予防の食のポイントは適切な「水分補給」と「朝ごはん」をしっかり食べることです。週間中には保健室からの朝のTV放送に加え、26日の給食時間に、食のポイントについて図書室とも連携してTV放送や、パネル展示などを行います。



各方面から熱中症について考え、予防する機会としたいと思います。



6月は食育月間です！



食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通して食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。

「食育ピクトグラム」

食育に関する12の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するために農林水産省が作成した絵文字



今月の給食は…

○世界の料理: 3日(タイ 🇹🇼) カオ・ラートナー・ガイ、17日(韓国 🇰🇷) ビビンパプ

○沖縄の郷土料理: 沖縄そば、サーターアンダギー(沖縄のドーナッツを手作りします)

○冷たい麺 始めます! 27日。今年も夏期限定の冷たい麺が登場します。初回は「冷麦」です。



＝今月の給食から＝

小松菜サラダ(25日) 60kcal

○材料(4人分)

小松菜	120g
ひじき	2g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	少々
はるさめ	30g
ハム	40g
A	しょうゆ 大さじ1
	砂糖 小さじ1強
	酢 大さじ1弱
	洋からし 少々
	ごま油 小さじ1/2



「カルシウム」たっぷりの小松菜と「食物せんい」の多いひじきを組み合わせた、簡単和風サラダです。
先月に引き続き札幌産小松菜を使います！

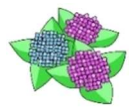
○作り方

- ① ひじきを水につけてもどし、しょうゆと砂糖で煮て下味をつける。
- ② 小松菜・はるさめはゆでて食べやすい大きさに切る。
- ③ ハムはせん切りにする。
- ④ ①・②・③・Aのドレッシングでよく混ぜる。

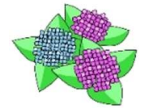
※ 給食では衛生面を配慮して食材をゆでています。

食生活についてのアンケート

6月に札幌市の全小中学校(小5・中2)の児童生徒を対象にした、食生活アンケートを実施します。継続して調査を行い、食に関する授業等でも活用します。



6月の予定献立



月	火	水	木	金
2 735 kcal シーフードカレーピラフ 南瓜コロッケ★ 小松菜とコーンのサラダ (3年なし)	3 793 kcal カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶詰	4 729 kcal 揚げパン (ソフトフランス) ワンタンスープしょうゆ ラーメンサラダ	5 817kcal ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ★ もやしのごまサラダ	6 782 kcal パスタボンゴレ フレンチポテト 温州みかんゼリー
胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、 むぎえび、あさり、いか、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、グリーン ピース、油/かぼちゃ、パン粉、乾燥マ ヂシュポテト、たまねぎ、油、スキム ミルク、パン粉、米粉、小麦粉/ハム、小 松菜、ホールコーン、白ごま、油	白飯、鶏肉、小麦粉、片栗 粉、たまねぎ、ピーマン、赤 ピーマン、こねぎ、ナンブラ ー、オイスターソース、コー ンスターチ/ベーコン、チン ゲン菜、緑豆春雨、ホールコー ン/パイン缶詰	ソフトフランス、油/ワンタン 皮、豚肉、にんじん、ほうれん 草、もやし、たまねぎ、メン マ、長ねぎ、しょうが、にんに く、油/ラーメン、ハム、きゅ うり、もやし、ホールコーン、 にんじん、ごま油、白ごま	白飯/豆腐、鶏ひき肉、小松 菜、長ねぎ、にんじん、しょ うが、にんにく、油、片栗粉 /たまねぎ、いとよりだいす り身、えび、豚脂、パン粉、 小麦粉、油/ほうれん草、も やし、にんじん、白すりごま	ソフトパスタ、あさり、大豆 水煮、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、セロリ、し ょうが、にんにく、油、パセ リ、小麦粉、トマト(ピュー レ、缶詰)/じゃがいも、油/ みかん果汁、ゲル化剤
9 733 kcal しらすごはん 味噌汁(ごぼう、にんじ ん、大根) レバー入りメンチカツ★	10 札教研	11 751 kcal 背割コッペ ほうれん草グラタン チリドック ミニトマト	12 750 kcal ごはん 豚汁 さんまの竜田揚げ きゅうりのからし漬け	13 787 kcal 沖縄そば サーターアンダギー 冷凍パイ
胚芽精米、大麦、しらす干し、 炊き込みわかめ、白ごま/だ いこん、にんじん、ごぼう/ 牛肉、たまねぎ、豚レバー、 豚脂、牛脂、豚肉、でん粉、 パン粉、小麦粉、油	背割コッペ/ベーコン、たまねぎ、ほ うれん草、マカロニ、マッシュル ーム、小麦粉、バター、油、チーズ、 スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉 /チキンウイナー、たまねぎ、トマ トピューレ/ミニトマト	白飯/豚肉、豆腐、じゃがい も、こんにゃく、にんじん、 だいこん、たまねぎ、ごぼう、 長ねぎ、しょうが、油/さん ま、しょうが、小麦粉、片栗 粉、油/きゅうり、白ごま	ソフトラーメン、豚肉、しょ うが、にんにく、こねぎ、ほ うれん草/小麦粉、白ごま、 卵、黒砂糖、油/冷凍パイ	
16 760 kcal 五目ごはん さわらのオートミールフライ ごま和え(ほうれん草、も やし)	17 717kcal ビビンバ ワカメスープ ミニトマト	18 836 kcal 横割パンズ コーンポタージュ フィッシュバーガー★ スライスチーズ りんご缶詰	19 713 kcal ごはん 味噌汁(じゃがいも、 たまねぎ、わかめ) かけい唐揚げ★バーベキューソース おひたし(ほうれん草、白菜)	20 762kcal たぬきうどん(えび入り) チーズポテト パイン缶詰
胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚 げ、しらたき、にんじん、ご ぼう、たけのこ、ひじき、干 椎茸、グリーンピース、油/さ わら、小麦粉、卵、オートミ ール、パン粉、油/ほうれん 草、もやし、白すりごま	白飯、豚ひき肉、焼豆腐、メ ンマ、長ねぎ、しょうが、に んにく、油、にんじん、ほう れん草、もやし、白ごま、ご ま油/わかめ、豆腐、干椎茸、 白ごま、ごま油/ミニトマト	横割パンズ/コーン(クリーム、 ホール)、ベーコン、じゃがいも、 たまねぎ、パセリ、小麦粉、パ ター、油、牛乳、豆乳、チーズ、 スキムミルク/すけとうだら、パ ン粉、小麦粉、でん粉、油/スラ イスチーズ/りんご缶詰	白飯/じゃがいも、たまねぎ、 わかめ/黒がれい、片栗粉、 油、たまねぎ、しょうが、に んにく/ほうれん草、白菜、 糸かつお	ソフトめん、あさり、桜海老、かた くちいわし、にんじん、春菊、ご ぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、卵、 油、鶏肉、つと、ほうれん草、長 ねぎ、たもぎたけ、干椎茸/じゃがい も、バター、チーズ、牛乳、スキム ミルク/パイン缶詰
23 834 kcal 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツカクテル	24 833 kcal カレーライス 厚揚げサラダ	25 804 kcal ロールパン チキンクリームシチュー 小松菜サラダ 洋梨缶詰	26 762kcal ごはん 肉じゃが 揚げぎょうざ★ のりの佃煮	27 740kcal 冷麦(ほうれん草入り) とり天 枝豆
胚芽精米、大麦、バター、ペ ーコン、にんじん、たまねぎ、に んにく、ホールコーン、油、小 松菜/高野豆腐、小麦粉、白すり ごま、卵、パン粉、白ごま、油 /缶詰(みかん、パイ、黄桃、 梨、夏みかん)、りんごジュース	白飯、豚肉、じゃがいも、にん じん、たまねぎ、セロリ、りん ご、しょうが、にんにく、グ リンピース、油、小麦粉、カレー ルウ/厚揚げ、しょうが、片栗粉、 小麦粉、油、キャベツ、きゅ うり、にんじん、ごま油、白ごま	ロールパン/鶏肉、じゃがい も、たまねぎ、にんじん、パ セリ、油、小麦粉、バター、 牛乳、豆乳、チーズ、スキム ミルク/ハム、緑豆春雨、ひ じき、小松菜、ごま油/洋梨 缶詰	白飯/豚肉、じゃがいも、たま ねぎ、しらたき、にんじん、切干 大根、さやいんげん、たもぎたけ、 干椎茸、しょうが、油/豚肉、キ ャベツ、小麦粉、たまねぎ、鶏肉、 パン粉、でん粉、しょうが、油/ もみり、ひじき、水あめ	ソフト冷麦、油揚げ、干椎茸、 ほうれん草、長ねぎ/鶏肉、 しょうが、にんにく、小麦粉、 卵、片栗粉、油/枝豆
30 757 kcal チキンライス コーンフライ★ フルーツミックス	*牛乳は毎日 200mL つきます。 *★は加工食品です。 *献立は仕入れの状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 *使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去する場合には、登 校前にひとこと、ご家庭でも声かけをお願いします。 *2日～6日の5日間 酪農学園大学管理栄養士コース4年生の2名が栄養実習に入 ります。6日の給食時間には、実習生からの食育TV放送 を予定しています。 *26日は「熱中症予防」についてのTV放送 を予定しています。			

