

きゅうしょくだより 6月

札幌市立琴似中央小学校 令和8年(2026年)5月29日発行

そと かつどう はじ
外での活動が始まり、いよいよ運動会本番です。 一生懸命に体 を動かした後は、体 も心 もこ
こちよい疲れを感じます。そんなときこそ、栄養バランスのよい食事が 体 と脳 のエネルギーを回復
させます。しっかり食べて、しっかり睡眠をとり、初夏の北海道を元気いっぱいにご過ごしましょう！

あさ た 朝ごはんをしっかり食べよう！

いちにち げんき す
1日を元気に過ごすためには、エネルギー源となる朝ごはんをしっかり食べることが大切で
す。脳が目覚め、体温が上がり、体 の中も動き出すので、すっきりと活動することができます。

あさ 朝ごはんをぬくと...



せいかつ みだ
生活のリズムが乱れます。



えいよう つか
栄養をとったり使ったりする、
からだのリズムも乱れます。



のう 脳 のエネルギーとなるブドウ糖が
不足するため、勉強や運動のやる気
がなくなります。

あさ た
朝ごはんをおいしく食べる
には、十分な睡眠と、起床か
ら朝ごはんまでに、30分ぐら
いの間隔を置きましょう。



今月のクッキング マーボー豆腐

豆腐料理の定番「マーボー豆腐」です。辛さをおさえ、子ども
も食べやすくなっています。給食ならではのやさしい味です。

材料 <4人分>	
豆腐	1と1/2丁(480g)
豚ひき肉	60g
しょうが	少々
にんにく	少々
油	少々
にんじん	1/2本(60g)
長ねぎ	1/2本(80g)
干しいたけ	2枚(3g)
赤みそ	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1

ごま油	少々
トウバンジャン	少々
かたくり粉	小さじ2
水	40g

作り方

- しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・水で戻した干しいたけをみじん切りにする。豆腐は小さめの角切りにする。
- フライパンに油を熱し、しょうが・にんにく・トウバンジャンをよく炒め、ひき肉を加え

- てぼろぼろになるまで炒める。
- ③ にんじん・長ねぎ・①のしいたけを加えてよく炒め、Aの調味料を入れて味がなじんだら、水でといたかたくり粉でとろみをつける。
- ④ 別の鍋で、豆腐をゆでて水をきり、③に入れて混ぜる。
※豆腐は水からゆでるのがポイントです。
- ⑤ 最後にごま油を入れてできあがり。

6月のよていこんだて

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>ふりかえきゆうぎょう び 振替休業日</p> 	<p>2</p> <p>ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし</p> <p>白飯 マーボー豆腐 豆腐 豚ひき肉 しょうが にんにく 油 にんじん 長ねぎ 干ししいたけ ごま油 ししゃものから揚げ カラフト子持ち ししゃも 揚げ油 おひたし ほうれん草 はくさい 糸かつお</p>	<p>3</p> <p>えだまめい ☆枝豆入りキーマ Pasta サイコロサラダ</p> <p>枝豆入りキーマ Pasta ソフトマ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 油 むぎ枝豆 油 サイコロサラダ ほうれん草 にんじん きゅうり ほうれん草 ごま油</p>	<p>4</p> <p>こまつな 小松菜ピラフ 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス</p> <p>小松菜ピラフ 胚芽精米 麦 バター ほうれん草 にんじん たまねぎ にんにく ほうれん草 油 こまつな 鶏肉の照り焼き 鶏むね肉 しょうが 揚げ油 白ごま フルーツミックス みかん缶 バイ缶 黄桃缶 なし缶</p>	<p>5</p> <p>いろど さんしょくどん ☆彩り三色丼 味噌汁 さつまいも天ぷら</p> <p>彩り三色丼 白飯 豚ひき肉 しょうが 油 白ごま こまつな ほうれん草 味噌汁 かつお 油揚げ さつまいも天ぷら さつまいも 卵 揚げ油</p>
<p>8</p> <p>くろ 黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ パン缶</p> <p>黒コッペパン あさりのチャウダー あさり バター じゃがいも たまねぎ にんじん バター 油 牛乳 豆腐 チーズ コールスローサラダ かつお にんじん ほうれん草 油 パン缶</p>	<p>9</p> <p>ごはん けんちん汁 味噌味 揚げいわしハンバーグ のりの佃煮</p> <p>白飯 けんちん汁味噌味 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 油 揚げいわしハンバーグ (たまねぎ にんじん 魚肉すり身 いわし ソウルフード 乾燥マッシュポテト) 揚げ油 のりの佃煮 もみり ひじき</p>	<p>10</p> <p>しお 塩ラーメン フレンチポテト りんご缶</p> <p>塩ラーメン ソフトマ 豚肉 しょうが にんにく 油 マア つと もやし にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれん草 乾燥わかめ フレンチポテト (じゃがいも) 揚げ油 りんご缶</p>	<p>11</p> <p>たきこみなり ほっけフライ からし和え</p> <p>たきこみなり 胚芽精米 麦 油揚げ にんじん 干ししいたけ ひじき 白ごま あまのり ほっけフライ ほっけ 卵 揚げ油 からし和え ほうれん草 こまつな かつお</p>	<p>12</p> <p>カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ 沖縄パインゼリー</p> <p>カオ・ラートナー・ガイ 白飯 鶏肉 揚げ油 たまねぎ ほうれん草 赤ピーマン ねぎ 油 チンゲン菜のスープ バター かつお 菜はるさめ ほうれん草 沖縄パインゼリー</p>
<p>15</p> <p>まめ 豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋なし缶</p> <p>豆パン ポークシチュー 豚肉 にんにく ほうれん草 じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん 油 小松菜とコーンのサラダ こまつな ほうれん草 白ごま 油 洋なし缶</p>	<p>16</p> <p>ごはん 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ ごま和え</p> <p>ごはん 豆腐のオイスターソース煮 豆腐 豚肉 バター たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく 油 いわしのカリカリフライ (まいわし しょうが 乾燥マッシュポテト) 揚げ油 ごま和え こまつな もやし すりごま</p>	<p>17</p> <p>ごもく 五目うどん バターポテト 冷凍みかん</p> <p>五目うどん ソフトマ 鶏肉 油揚げ つと にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干ししいたけ たもぎだけ水煮 バターポテト じゃがいも バター 牛乳 冷凍みかん</p>	<p>18</p> <p>コーンピラフ 野菜コロッケ 黄桃缶</p> <p>コーンピラフ 胚芽精米 麦 バター 白飯 豚ひき肉 バター たまねぎ にんじん ほうれん草 マッシュポテト 油 野菜コロッケ (じゃがいも 豚肉 たまねぎ とうもろこし にんじん グリッピース 白すりごま) 揚げ油 黄桃缶</p>	<p>19</p> <p>みそ どん 味噌かつ丼 味噌汁 ミニトマト</p> <p>味噌かつ丼 白飯 豚肉 卵 揚げ油 白ごま 味噌汁 凍り豆腐 しろ菜 ミニトマト</p>
<p>22</p> <p>かくしよく 角食・きなこクリーム ワンタンスープ醤油 白身魚のハーブフライ</p> <p>角食・きなこクリーム 角食 豆腐 きなこ バター ワンタンスープ醤油 かつお皮 豚肉 にんじん ほうれん草 もやし マア 長ねぎ しょうが にんにく 油 白身魚のハーブフライ まだら にんにく バター 卵 粉チーズ 揚げ油</p>	<p>23</p> <p>カレーライス(鶏) 大根サラダ</p> <p>カレーライス 白飯 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ほうれん草 しょうが にんにく グリッピース 油 大根サラダ だいこん まぐろ 水煮 きゅうり にんじん 白ごま ごま油</p>	<p>24</p> <p>ひ 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ 果物(さくらんぼ)</p> <p>冷やしラーメン ソフトマ ほうれん草 きゅうり ほうれん草 にんじん ごま油 白ごま 十勝大豆コロッケ (じゃがいも 大豆 たまねぎ 乾燥マッシュポテト) 揚げ油 さくらんぼ</p>	<p>25</p> <p>いりこ菜めし 味噌汁 メンチカツ</p> <p>いりこ菜めし 胚芽精米 麦 しらす 干し 白ごま こまつな 味噌汁 だいこん にんじん ごぼう メンチカツ (豚ひき肉 たまねぎ) 揚げ油</p>	<p>26</p> <p>かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 しょうが和え</p> <p>かき揚げ丼 白飯 むきえび あさり さくらえび たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく ひじき 切り干し大根 卵 揚げ油 味噌汁 豆腐 乾燥わかめ 長ねぎ しょうが和え こまつな はくさい しょうが</p>
<p>29</p> <p>よこわ 横割りバンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ 黄桃缶</p> <p>横割りバンズ コーンポタージュ クリーム ほうれん草 ほうれん草 にんじん しょうが にんにく にんじん バター 油 牛乳 豆腐 チーズ レバー入りハンバーグ (牛肉 たまねぎ 豚肉 豚ひき肉) 揚げ油 黄桃缶</p>	<p>30</p> <p>タコライス ワカメスープ パン缶</p> <p>タコライス 白飯 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれん草 ほうれん草 油 ワカメスープ 乾燥わかめ 豆腐 干ししいたけ 長ねぎ 白ごま ごま油 パン缶</p>	<p>6月は食育推進月間です</p> 		

☆は実習生献立です。栄養士を目指す学生2名が考えました。

- 牛乳は毎日200ccつきます。○()は加工品の原材料です。○果物は、天候の影響が大きく、市場の状況によって変わる場合があります。
- カラフトししゃもおよび海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。