



# きゅうしょくだよい



## がつ しょくいけっかん 6月は「食育月間」です

国が定める「食育基本法」に基づき、6月は『食育月間』と定められています。学校と御家庭で連携しながら、心身ともに健康で豊かな人間性を育む食習慣を見直すひと月にしていきましょう。

### 食を大切にすきもち

「ありがとう」の気持ちを持ち、**残さずに食べる**ように心がけていますか？

### 郷土料理や行事食へ親しもう

**地元**でとれる**食材**を使う料理や季節の**行事食**を知っていますか？

### のぞましい生活リズムを

**早ね早おき**や**朝食**を毎日しっかり食べる習慣ができていますか？

### 食の安全や栄養に目を向けて

鮮度を気にしたり、栄養機能表示を見たりしながら、**食材を選ぶ力**を磨いていますか？

### ひと口でよくかむ習慣をつけよう

食事のとき、いつもよりひと口で**10回多くかむ**ことを意識して、食べていますか？

いただきます



参加費無料！

## 子ども給食教室のご案内



夏休みに開催される給食教室です（参加費無料・記念品つき）。給食の人気メニューを調理し、試食します。お子様のみの参加となりますが、栄養士がそばについてサポートいたします。どうぞ安心して御参加ください。

日時:令和8年 7月28日(火)

9時30分~15時頃まで

場所:光塩学園短期大学

(札幌市南区真駒内上町3丁目1-1)

対象対象:小学校5・6年

持ち物:上靴、筆記用具他

集合・解散:現地



主催・お問い合わせ先

(公財)北海道学校給食会・総務課「子ども給食教室」係

〒001-0915 札幌市北区新琴似町778番地1

TEL : 011-792-5866

FAX : 011-792-5867

E-mail : hgk@gamma.ocn.ne.jp

〇お申込み方法

① 専用フォーム (スマートフォン・PCより) ⇒

<https://forms.gle/SXEoWaQFVwKirR2Q9>



② はがき・FAX・e-mail

当会 HP をご確認の上、必要事項を記載してお送りください。

★一次締め切り★ 6月18日(木)  
(はがきの場合は消印有効)

【注意事項】

〇応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

〇抽選結果と詳しいお知らせは締め切り後、1週間程度でご連絡いたします。

〇個人情報「子ども給食教室」のみに利用させていただきます。

〇後援: 北海道教育委員会 札幌市教育委員会 光塩学園短期大学  
北海道学校給食研究協議会

# 6月のよていこんだて



月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
<b>運動会振替休業日</b> 	鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ	カレーライス 大根サラダ	横割パン コーンポタージュ レバー入りハンバーグ 黄桃(缶)	ご飯 けんちん汁 味噌味 揚げいわしハンバーグ のりの佃煮 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; text-align: center;">             山鼻南小・4年給食なし              (校外学習)           </div>
◆米,おおむぎ,食塩,鶏肉,焼き豆腐,しょうが,ごぼう,にんじん,油揚げ,醤油,赤みそ,きび砂糖,清酒,みりん,風調味料,サラダ油,白ごま◆こまつな,たまごたけ,玉ねぎ,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布◆かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ,チーズ,パン粉,牛乳,マーガリン,小麦粉,大豆)なたね油,揚げ油	◆白飯,鶏肉,黒こしょう,白ワイン,じゃがいも,にんじん,玉ねぎ,セロリ,りんご,しょうが,にんにく,小麦粉,サラダ油,カレー粉,カレールウ,ウスターソース,中濃ソース,ケチャップ,醤油,赤ワイン,食塩,オールスターソース◆鶏がらスープ◆だいこん,まぐろ水,煮きゅうりに,にんじん,白ごま,醤油,きび砂糖,ごま油,穀物酢	◆横割パン◆クリームコーン,ホールコーン,ベーコン,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,パセリ,小麦粉,バター,サラダ油,牛乳,豆乳,チーズ,スキムミルク,食塩,白こしょう,白ワイン,鶏がらスープ◆レバー入りハンバーグ(牛肉,玉ねぎ,豚肉,豚レバー)なたね油,揚げ油◆黄桃缶詰	◆白飯◆鶏肉,豆腐,つきこんやく,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ,サラダ油,赤みそ,白みそ,清酒,むろあじ,赤田,昆布◆いわしハンバーグ(玉ねぎ,にんじん,ねぎ,魚肉すり身,大豆いし,味噌,植物油)なたね油,サラダ油◆もみり,ひじき,醤油,清酒,みりん,風調味料,てんさい糖,水あめ	
<b>8日</b> 塩ラーメン フレンチポテト りんご(缶)	<b>9日</b> コーンピラフ 野菜コロッケ 黄桃(缶) <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; text-align: center;">             札教研:早出し給食           </div>	<b>10日</b> ご飯 ★とり天 味噌汁 磯和え	<b>11日</b> 黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ 清見オレンジ	<b>12日</b> カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン(缶) 
◆ソフトラーメン,豚肉,にんにく,みりん,風調味料,サラダ油,メンマ,かつお,ちやし,にんじん,玉ねぎ,はくさい,長ねぎ,ほうれんそう,カットわかめ,醤油,清酒,食塩,黒こしょう,鳥がら,豚骨,煮干し,昆布,しょうが◆じゃがいも,なたね油,揚げ油,食塩,黒こしょう◆りんごシロップ漬け	◆米,おおむぎ,バター,白ワイン,ベーコン,玉ねぎ,にんじん,ホールコーン,マッシュルーム,パセリ,サラダ油,食塩,黒こしょう◆野菜コロッケ(じゃがいも,豚肉,玉ねぎ,とうもろこし,にんじん,脱脂粉乳,醤油,小麦粉,パン粉,白すりごま)なたね油,揚げ油◆黄桃缶詰	◆白飯◆鶏肉,清酒,醤油,しょうが,にんにく,食塩,白こしょう,全卵,小麦粉,かたくり粉,ベーキングパウダー,なたね油,揚げ油◆じゃがいも,玉ねぎ,カットわかめ,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布◆こまつな,もやし,切りのり,醤油◆醤油,きび砂糖,清酒,みりん,風調味料,かたくり粉,むろあじ,昆布	◆黒コッペパン◆あさり,ベーコン,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,パセリ,小麦粉,バター,サラダ油,牛乳,豆乳,スキムミルク,チーズ,白ワイン,食塩,白こしょう,鶏がらスープ◆キャベツ,にんじん,ホールコーン,穀物酢,サラダ油,白白糖,食塩,白こしょう,からし◆清見オレンジ	◆白飯,鶏肉,白こしょう,小麦粉,かたくり粉,なたね油,揚げ油,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,こねぎ,サラダ油,ナムラー,醤油,オースターソース,きび砂糖,清酒,みりん,風調味料,唐辛子,コーンスターチ,鶏がらスープ◆ベーコン,チンゲンツァイ,緑豆はるさめ,ホールコーン,醤油,食塩,黒こしょう,清酒,鶏がらスープ,昆布,むろあじ◆パイン缶詰
<b>15日</b> 五目うどん ごぼうの甘辛ごまがらめ 冷凍みかん <div style="border: 1px dashed orange; padding: 2px; text-align: center;">             北海道を食べよう①              ごぼうの甘辛ごまがらめ           </div>	<b>16日</b> いりこ菜めし 味噌汁 メンチカツ	<b>17日</b> 和風そぼろごはん 味噌汁 ★さつまいも天ぷら 	<b>18日</b> ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パイン(缶)	<b>19日</b> ご飯 味噌汁 ★とんかつ ミニトマト 
◆ソフトめん,鶏肉,油揚げ,つと,にんじん,ほうれんそう,ごぼう,長ねぎ,干しいたけ,たまごたけ,醤油,きび砂糖,清酒,本みりん,穀物酢,むろあじ,昆布◆じゃがいも,なたね油,揚げ油,白すりごま,きび砂糖,食塩◆なし缶詰	◆米,おおむぎ,しらす干し,清酒,白ごま,こまつな,食塩◆豆腐,なめこ,長ねぎ,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布◆メンチカツ(豚肉,パン粉,玉ねぎ,小麦粉,大豆)なたね油,揚げ油	◆白飯,鶏肉,焼き豆腐,切り干し大根,干しいたけ,白ごま,しょうが,ごぼう,にんじん,ひじき,醤油,赤みそ,みりん,風調味料,きび砂糖,清酒,唐辛子,サラダ油◆キャベツ,油揚げ,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布◆さつまいも,小麦粉,全卵,食塩,なたね油,揚げ油	◆ツイストパン◆ベーコン,ほうれん草,マカロニ,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,小麦粉,バター,サラダ油,チーズ,牛乳,豆乳,スキムミルク,白ワイン,食塩,白こしょう,鶏がらスープ◆厚揚げ,しょうが,清酒,かたくり粉,小麦粉,なたね油,揚げ油,キャベツ,きゅうりに,にんじん,醤油,きび砂糖,穀物酢,ごま油,白ごま◆パイン缶詰	◆白飯◆だいこん,にんじん,ごぼう,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布◆豚肉,食塩,黒こしょう,小麦粉,パン粉,なたね油,揚げ油◆ミニトマト
<b>22日</b> 冷麦 ごまポテト 洋なし(缶)	<b>23日</b> 小松菜ピラフ ★高野豆腐のフライ フルーツミックス	<b>24日</b> ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル <div style="border: 1px dashed orange; padding: 2px; text-align: center;">             南小:4年給食なし(校外学習)           </div>	<b>25日</b> 角食 ワンタンスープ 醤油 ★白身魚のハーブフライ きなこクリーム	<b>26日</b> ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし <div style="border: 1px dashed blue; padding: 2px; text-align: center;">             山鼻南小:5年給食なし              (宿泊学習)           </div>
◆ソフト冷麦,油揚げ,干しいたけ,だし,つと,きゅうり,長ねぎ,醤油,きび砂糖,清酒,本みりん,穀物酢,むろあじ,昆布◆じゃがいも,なたね油,揚げ油,白すりごま,きび砂糖,食塩◆なし缶詰	◆米,おおむぎ,バター,白ワイン,ベーコン,にんじん,玉ねぎ,にんにく,ホールコーン,サラダ油,黒こしょう,こまつな,食塩,醤油◆凍り豆腐,醤油,きび砂糖,清酒,みりん,風調味料,カレー粉,食塩,小麦粉,白すりごま,全卵,パン粉,白ごま,なたね油,揚げ油◆みかん缶詰,パイン缶詰,黄桃缶詰,なし缶詰	◆白飯◆豆腐,豚肉,しょうが,にんにく,トウバンジャン,サラダ油,醤油,食塩,赤みそ,ごま油,あさり,清酒,にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,にら,鳥がら,昆布,煮干し◆ひじき入りぎょうざ(キャベツ,豚肉,ひじき,ごま油,醤油,ほたてエキス,かきエキス,小麦粉)なたね油,揚げ油◆ほうれんそう,もやし,にんじん,醤油,穀物酢,きび砂糖,唐辛子,ごま油,白ごま	◆角食◆ワンタン皮,豚肉,ほうれん草,もやし,メンマ,長ねぎ,しょうが,にんにく,サラダ油,醤油,清酒,食塩,黒こしょう,鳥がら,豚骨,煮干し,昆布,玉ねぎ,にんじん◆真だち切り身,にんにく,白ワイン,食塩,黒こしょう,パセリ,パツル,小麦粉,全卵,パン粉,粉チーズ,なたね油,揚げ油◆豆乳,きな粉,きび砂糖,コーンスターチ,食塩,バター	◆白飯◆豆腐,豚肉,しょうが,にんにく,サラダ油,にんじん,長ねぎ,干しいたけ,赤みそ,醤油,きび砂糖,清酒,ごま油,トウバンジャン,かたくり粉◆カラフタししゃも(手持ち),清酒,小麦粉,かたくり粉,なたね油,揚げ油,醤油,きび砂糖,みりん,風調味料,穀物酢◆ほうれんそう,はくさい,糸かつお,醤油
<b>29日</b> 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ りんご(缶) <div style="border: 1px dashed orange; padding: 2px; text-align: center;">             南小:6年給食なし(修学旅行)           </div> <div style="border: 1px dashed blue; padding: 2px; text-align: center;">             山鼻南小:5年振替休業日           </div>	<b>30日</b> たきこみいなり ★ほっけフライ からし和え <div style="border: 1px dashed orange; padding: 2px; text-align: center;">             南小:6年給食なし(修学旅行)           </div>	<b>1日</b> ご飯 豆腐のオースターソース煮 いわしのカリカリフライ ごま和え <div style="border: 1px dashed orange; padding: 2px; text-align: center;">             南小:6年振替休業日           </div>	<b>2日</b> 豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ メロン 	<b>3日</b> タコライス ワカメスープ ▲沖縄パインゼリー 
◆ソフトラーメン,ハム,もやし,きゅうり,ホールコーン,にんじん,ごま油,白ごま,きび砂糖,清酒,みりん,風調味料,穀物酢,からし,むろあじ,昆布◆十勝大豆コロッケ(じゃがいも,大豆,玉ねぎ,パン粉,小麦粉,大豆)なたね油,揚げ油◆りんごシロップ漬け	◆米,おおむぎ,上白糖,穀物酢,食塩,油揚げ,にんじん,干しいたけ,ひじき,醤油,きび砂糖,清酒,みりん,風調味料,白ごま,あまのり(焼きのり)◆ほっけ,清酒,食塩,黒こしょう,小麦粉,全卵,パン粉,なたね油,揚げ油◆ハム,こまつな,キャベツ,醤油,きび砂糖,からし	◆白飯◆豆腐,豚肉,ピーマン,玉ねぎ,長ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,サラダ油,醤油,きび砂糖,オースターソース,食塩,黒こしょう,清酒,みりん,風調味料,かたくり粉◆いわしのカリカリフライ(まいわし,とうもろこし,じゃがいも,米粉,パン粉)なたね油,揚げ油◆こまつな,もやし,白すりごま,きび砂糖,醤油	◆豆パン◆豚肉,にんにく,セロリ,じゃがいも,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,小麦粉,サラダ油,カレー粉,トマトピューレ,ケチャップ,トマト缶詰,チキラスソース,醤油,中濃ソース,ウスターソース,赤ワイン,食塩,黒こしょう,鶏がらスープ◆こまつな,ホールコーン,白ごま,サラダ油,きび砂糖,穀物酢,醤油◆メロン	◆白飯,豚肉,大豆水,玉ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,ホールコーン,レタス,サラダ油,小麦粉,カレー粉,ウスターソース,中濃ソース,トマト缶詰,ケチャップ,醤油,赤ワイン,食塩,黒こしょう,オールスターソース,チリパウダー◆カットわかめ,豆腐,干しいたけ,長ねぎ,醤油,清酒,食塩,白ごま,ごま油,むろあじ,昆布,赤田◆沖縄パインゼリー