

# 給食だより 6月

2026年5月29日(金) 南が丘中学校

## 6月は札幌市食育月間です！

ご家庭でも食育についてお子さんと、一緒に考える機会を設けていただければと思います。

### 食事はコミュニケーションの場

ゆったりとした気持ちで、会話を楽しみながら食事をしましょう。話題のひとつに、給食の献立はいかがでしょうか。

### バランスのとれた食事

主食(ごはんやパン等)、主菜(肉、魚、卵、豆腐等)、副菜(野菜)の整った食事をしましょう。野菜を使った料理も用意しましょう。

### 生活リズムを整える



札幌市食育推進計画によると、20～30歳代の朝食欠食率の低さが問題視され、課題となっています。子どものうちから、早寝早起きをして、朝食をとる習慣が大切です。



### 食を大切にすゝ気持ち

食品にも、食に携わる人にも感謝の気持ちをもつようにしたいです。『食品ロス』について、ご家庭で話題にしてはいかがでしょうか。

### 食に関する正しい知識

あふれる情報の中から、自分にとって、安全安心な食材を選ぶように、表示を見て確認するようにしましょう。

## さっぽろ学校給食フードリサイクル






平成18年度から、札幌市では【さっぽろ学校給食フードリサイクル】という取り組みを続けています。

昆布や削り節や野菜の皮などの調理くず、残食などの生ごみを毎日専用の車で回収されます。これを堆肥にするシステムです。堆肥で作られたレタスが29日の給食『レタス入りミネストローネ』で使われます。給食を食べて、食と環境にも関心をもってほしいと、願っています。

🌸 牛乳は毎日200ml つきます。(/)は献立の区切りです)

メニューの下の欄に、その日の給食で使う主な食材を記載しています。醤油や砂糖などの調味料類は省略していますが、御活用ください。果物は、市場の影響で急遽変更になる場合があります。揚げ油(菜種油)は、毎回ろ過していますが、献立により一部使い回していますので御容赦ください。

## 予定献立

月		火		水		木		金	
1日	832Kcal	2日	798Kcal	3日	722Kcal	4日	736Kcal	5日	764Kcal
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		ごはん 豚すき丼 味噌汁 さつま芋の天ぷら		塩ラーメン ごまポテト 黄桃缶		<b>1年生 校外学習</b> 鶏ごぼうごはん 高野豆腐の天ぷら おひたし		ごはん カレー肉じゃが 揚げぎょうざ 海苔の佃煮	
あさり ベーコン じゃが芋 たまねぎ にんじん パセリ/鶏肉 にんにく 菜種油/キャベツ にんじん ホールコーン		精白米/豚肉 白滝 たまねぎ たけのこ たもぎ茸 ほうれん草/白菜 油揚げ/さつま芋 卵 菜種油		ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ もやし にんじん たまねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 乾燥わかめ/フレンチポテト 菜種油 白すりごま/黄桃缶		胚芽精米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ 白ごま/高野豆腐 菜種油/小松菜 白菜 糸かつお		精白米/豚肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん 白滝 さやいんげん 干し椎茸 たもぎ茸 しょうが/ぎょうざ 菜種油/もみ海苔 ひじき	
8日	857Kcal	9日		10日	716Kcal	11日	766Kcal	12日	785Kcal
横割パン チキンクリームシチュー フィッシュバーガー スライスチーズ 洋なし缶		札 教 研		ためぎうどん チーズフォンデュ 冷凍パイ		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 けんちん汁 かれい唐揚げ ごま和え	
鶏肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん パセリ/釧路産たらフライ 菜種油 スライスチーズ/洋なし缶				ソフトめん あさり さくらえび素 干し かたくちいわし煮干し にんじん 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじき 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎ茸 干し椎茸/チーズフォンデュ サンドコロッケ 菜種油/冷凍パイ		胚芽精米 大麦 ベーコン にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン 小松菜/ほっけ 白ごま 黒ごま 菜種油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶 りんごジュース		精白米/鶏肉 豆腐 つきこん じゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ/かれい唐揚げ 菜種油/ほうれん草 もやし 白すりごま	
15日	753Kcal	16日	854Kcal	17日	742Kcal	18日	718Kcal	19日	736Kcal
背割コッペ コーンシチュー チリドッグ パン缶		ごはん 厚揚げのカレーソース 揚げえびシウマイ ミニトマト		パスタボンゴレ スパイシーポテト		シーフードカレーピラフ 南瓜コロッケ ほうれん草としめじのサラダ		<b>5組 校外学習</b> ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ 磯和え	
ホールコーン クリームコーン ベーコン たまねぎ にんじん じゃが芋 パセリ/チキンウインナー/パン缶		精白米/厚揚げ 豚肉 豚レバー チップ にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく/えびシウマイ 菜種油/ミニトマト		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 セロリー しょうが にんにく パセリ/フレンチポテト 菜種油 パセリ		胚芽精米 大麦 ベーコン むきえび あさり たんざくいか にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース/南瓜コロッケ 菜種油/ハム ほうれん草 ホールコーン ぶなしめじ 白ごま		精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく あさり にんじん たまねぎ えのき茸 なら/カラフト子持ちししゃも 菜種油/小松菜 もやし もみ海苔	
22日	777Kcal	23日	737Kcal	24日	744Kcal	25日	735Kcal	26日	750Kcal
レースパン ほうれん草グラタン あさりのサラダ プラム		ごはん ピピンパフ ワカメスープ 冷凍みかん		 冷麦 ごぼうとチキンの甘辛炒め りんご缶		ツナライス レバー入りメンチカツ もやしのごまサラダ		ごはん 豚汁 秋刀魚の竜田揚げ きゅうりのからし漬け	
ベーコン たまねぎ ほうれん草 マカロニ マッシュルーム/あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん 白ごま/プラム		精白米 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし 白ごま/カットわかめ 豆腐 干し椎茸 長ねぎ 白ごま/冷凍みかん		ソフト冷麦 油揚げ 干し椎茸 ほうれん草 長ねぎ/鶏肉 ごぼう 菜種油 じゃが芋 むき枝豆/りんご缶		胚芽精米 大麦 豆腐 まぐろ水煮 にんじん ごぼう 干し椎茸 グリンピース/レバー入りメンチカツ 菜種油/ほうれん草 もやし にんじん 白すりごま		精白米 豚肉 豆腐 じゃが芋 こんにゃく にんじん 大根 たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが/秋刀魚 しょうが 菜種油/きゅうり 白ごま	
29日	764Kcal	30日	734Kcal	7月1日	738Kcal	2日	756Kcal	3日	742Kcal
 角食 レタス入りミネストローネ はんぺんのチーズフライ きなこクリーム		ごはん 肉炒め丼 味噌汁 パン缶		冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 洋なし缶		チキンライス コーンフライ フルーツミックス		ごはん カレーライス 野菜の醤油漬	
ベーコン じゃが芋 たまねぎ にんじん レタス マカロニ トマト缶 セロリー/はんぺん 粉チーズ 菜種油/豆乳 きな粉 コーンスターチ パター		精白米/豚肉 メンマ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ りんご しょうが にんにく 白ごま/大根 油揚げ/パン缶		ソフト冷やしラーメン ハム もやし きゅうり にんじん 白ごま/厚揚げ 菜種油 じゃが芋 豚肉 しょうが にんじん グリンピース/洋なし缶		胚芽精米 大麦 鶏肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース/コーンフライ 菜種油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶		精白米/豚肉 じゃが芋 にんじん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース/大根 にんじん きゅうり	