

6月 給食だより

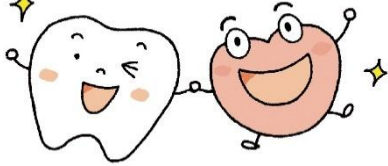


2026年5月29日発行 札幌市立南の沢小学校・藻岩北小学校

6月は食育月間です

生きていくうえで欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

「北海道を食べよう！」が始まります

「北海道を食べよう！」とは、北海道産の食材や北海道の郷土料理、名物料理、そして地元札幌の農産品などを取り入れたメニューを提供する南区の取組です。今年度は、全部で7回実施する予定です。美味しく食べて、楽しく北海道について学びましょう。

6月 「揚げごぼうの甘辛ごまからめ」	9月 南区産小松菜を使った料理	11月 「いも団子汁」	2月 「知内にら鶏丼」
7月 「砂川ポークチャップ丼」	10月 「札幌黄の玉ねぎかき揚げうどん」	1月 「帯広中華ちらし」	

フードリサイクル野菜

調理中に出た野菜くずや、食べ残しで堆肥を作り、その堆肥を使って作った野菜を使う取組を「フードリサイクル」といいます。6・7月はフードリサイクルのレタスとチンゲン菜の提供を予定しています。

★6月25日（木）チンゲン菜のスープ（チンゲン菜）

★7月 2日（木）タコライス（レタス）



6月の予定献立

月	火	水	木	金
1 藻岩北小 振替休業日	2 ★北海道を食べよう!	3	4	5
みそカツ丼 みそしる ミニトマト	五目うどん ★揚げごぼうの甘辛 ごまがらめ 冷凍みかん	鶏ごぼうごはん みそしる かぼちゃチーズフライ	ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし	角食 ワントンスープ 白身魚のハーブフライ きなこクリーム
精白米、豚肉、小麦粉、鶏卵、パン粉/大根、人参、ごぼう、むろあじ、だし昆布/ミニトマト	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長葱、干しいたけ、たもぎだけ、唐辛子、むろあじ、だし昆布/ごぼう、片栗粉、白ごま、白すりごま/冷凍みかん	胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、生姜、ごぼう、人参、油揚げ、白ごま/小松菜、たもぎだけ、玉葱、むろあじ、だし昆布/南瓜、チーズ、パン粉、マーガリン、牛乳、小麦粉、米粉、大豆たんぱく、コーンスターチ	精白米/豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長葱、干しいたけ、片栗粉/子持ちカラフトししゃも、小麦粉、片栗粉/ほうれん草、もやし、糸かつお	角食/ワントン、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長葱、生姜、にんにく、鳥がら、豚骨、だし昆布、玉葱/真だら、にんにく、パセリ、パプリカ、小麦粉、鶏卵、パン粉、粉チーズ/豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター
8	9	10	11	12
ごはん けんちん汁 揚げいわしハンバーグ のりの佃煮	ゆであげミートソース フレンチポテト	コーンピラフ 野菜コロック フルーツミックス	かき揚げ丼 味噌汁 しょうが和え	豆パン ポークシチュー ほうれん草とコーンのサラダ 洋なし缶
精白米/鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱、むろあじ、赤田節、だし昆布/玉葱、人参、長葱、すり身、いわし、大豆たんぱく、生姜、乾燥マッシュポテト、にんにく/もみのり、ひじ	スパゲティ、パセリ、豚肉、玉葱、人参、大豆、マッシュルーム、セロリ、にんにく、小麦粉、トマトピューレ、鶏がらスープ/じゃがいも	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、玉葱、人参、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ/じゃがいも、豚肉、玉葱、人参、とうもろこし、グリーンピース、スキムミルク、小麦粉、パン粉、白すりごま/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	精白米、むきえび、あさり、さくらえび、玉葱、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、鶏卵、片栗粉、むろあじ、だし昆布/豆腐、干しわかめ、むろあじ、だし昆布/小松菜、白菜、生姜	豆パン/豚肉、にんにく、セロリ、じゃがいも、人参、玉葱、さやいんげん、小麦粉、デミグラスソース、トマトピューレ、トマト缶詰、鶏がらスープ/ほうれん草、ホールコーン、白ごま/な
15 藻岩北小 5年生宿泊学習	16 藻岩北小 5年生宿泊学習	17 藻岩北小 5年生振替休業日 南の沢小 5年生宿泊学習	18 南の沢小 5年生宿泊学習	19 南の沢小 5年生振替休業日
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	塩ラーメン フレンチポテト りんご缶	たきこみいなり ほっけフライ からし和え 手巻きのり	カレーライス 大根サラダ	ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶詰
精白米/豆腐、豚肉、ピーマン、玉葱、長葱、人参、生姜、にんにく、片栗粉/いわし、とうもろこし、じゃがいも、生姜、乾燥マッシュポテト、コーンスターチ、片栗粉、玄米粉、米粉/パン粉/小松菜、もやし、白すりごま	ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、メンマ、つと、もやし、人参、玉葱、白菜、長葱、ほうれん草、干しわかめ、鳥がら、豚骨、だし昆布/じゃがいも/りんご缶詰	胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、干しいたけ、ひじき、白ごま/ほっけ、小麦粉、鶏卵、パン粉/ハム、小松菜、キャベツ/焼きのり	精白米、鶏肉、じゃがいも、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、鶏がらスープ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま	ツイストパン/ベーコン、ほうれん草、マカロニ、人参、玉葱、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク、鶏がらスープ/厚揚げ、生姜、片栗粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、白ごま/パイン缶詰
22	23	24	25 ★フードリサイクル チンゲン菜提供予定	26
ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	冷麦 ごまポテト メロン	いりこ菜めし 味噌汁 メンチカツ	◎カオ・ラートナー・カイ ★チンゲン菜のスープ パイン缶詰 ◎タイ料理の鶏肉のあんかけごはんです。	黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ ミニトマト
精白米/豆腐、豚肉、生姜、にんにく、あさり、人参、玉葱、えのきたけ、にら、鳥がら、だし昆布/キャベツ、豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長葱、片栗粉、生姜、しいたけ、ほたてエキス、かきエキス、小麦粉/ほうれん草、もやし、人参、白ごま	ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、つと、きゅうり、長葱、むろあじ、だし昆布/じゃがいも、白すりごま/メロン	胚芽精米、大麦、しらす、白ごま、小松菜/豆腐、なめこ、長葱、むろあじ、だし昆布/豚肉、玉葱、パン粉、小麦粉、片栗粉、コーンスターチ、大豆たんぱく	精白米、鶏肉、小麦粉、片栗粉、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、唐辛子、コーンスターチ、鶏がらスープ/ベーコン、チンゲン菜、緑豆春雨、ホールコーン、鶏がらスープ、むろあじ/パイン缶詰	黒コッペパン/あさり、ベーコン、じゃがいも、人参、玉葱、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/キャベツ、人参、ホールコーン/ミニトマト
29	30	7/1	2 ★フードリサイクル レタス提供予定	3
和風そぼろごはん 味噌汁 さつまいも天ぷら	冷やしラーメン 十勝大豆コロック すいか	小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ パイン缶詰	★タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー	横割パンズ コーンクリームスープ レバー入りハンバーグ アップルゼリー
精白米、鶏肉、豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ひじき、白ごま、生姜、ごぼう、人参、唐辛子/キャベツ、油揚げ、むろあじ、だし昆布/さつまいも、小麦粉、鶏卵	ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、ホールコーン、人参、白ごま、むろあじ、だし昆布/じゃがいも、大豆、玉葱、乾燥マッシュポテト、パン粉、小麦粉、コーンスターチ/すいか	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉葱、にんにく、ホールコーン、小松菜/凍り豆腐、小麦粉、白すりごま、鶏卵、パン粉、白ごま/パイン缶詰	精白米、豚肉、大豆、玉葱、人参、生姜、にんにく、ホールコーン、レタス、小麦粉、トマト缶詰/干しわかめ、豆腐、干しいたけ、長葱、白ごま、むろあじ、だし昆布、赤田節/パイン、寒天	横割パンズ/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/牛肉、玉葱、豚肉、豚レバー/りんごジュース、粉寒天

- 牛乳は毎日200mlつきます。
- 調味料は掲載していません。
- しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。
- 落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。
- 果物や野菜は仕入れの状況により変更する場合があります。
- 主な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お子さんには、登校前に一言声かけをお願いいたします。