

# 6月 給食だよ！

令和8年5月29日  
札幌市立藻岩南小学校

## あさ た 朝ごはんを食べていますか？

がくりよく たいりよく き  
学力・体力・やる気アップ！



### チェック

- 朝ごはんは、できるだけ、だれかといっしょに食べている。
- 朝、ごはんやパンなど(主食)をしっかり食べている。
- 朝、卵・肉・魚・なっとうなどのおかず(主菜)を食べている。
- 朝、野菜のおかず(副菜)を食べている。
- 夜おそい時間や寝る前には、何も食べていない。

## かんたん 朝食レシピ♪

～札幌市「時短！簡単！朝ごはん！」リーフレットより～

### ごはん混ぜるだけ 鮭ごはん

＜材料 2人分＞

ごはん 2膳  
鮭フレーク 大さじ2  
冷凍枝豆 2つかみ(80g)  
冷凍コーン 大さじ2(20g)  
白ごま 大さじ1/2

＜作り方＞

①枝豆はレンジで加熱し、さやから出す。コーンもレンジで加熱する。ごはん材料を混ぜ合わせる。



調理時間 5分以内



### おやつにも！ レンジフレンチトースト

＜材料 1人分＞

食パン 1枚  
卵 1個  
牛乳 大さじ3  
砂糖 大さじ1/2  
またはスティックシュガー4g1本



調理時間 5分以内

＜作り方＞

- ①深めの皿等に卵、牛乳、砂糖を入れ混ぜる。
- ②食パンを一口大に切り、①の中に入れて混ぜる。
- ③ラップをふんわりとかけ、レンジで2～3分加熱する。＊卵液が固まっていなければ、追加で加熱する。

## 今月の北海道を食べよう！

### ～北海道産ごぼうの甘辛ごまがらめ～



令和4年度から始まった南区独自の取組『北海道を食べよう』では、北海道でたくさんとれる食べ物や、昔から食べられている郷土料理を紹介してきました。今年度も引き続き、この取組を通して北海道の食べ物や郷土料理について、皆で楽しく学んでいこうと思います。

第一回目は、17日に北海道産のごぼうを使用した「甘辛ごまがらめ」というメニューが登場します。給食時間のテレビ放送では、ごぼうの栄養や郷土料理について紹介する予定です。

# 6月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
1 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 	2 ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし 白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ 干椎茸 片栗粉 / ししゃも 小麦粉 片栗粉/ほうれん草 白菜 糸かつお/	3 しおラーメン フレンチポテト りんごかん ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ 鳥がら 豚骨/じゃがいも/りんご缶詰/	4 カミカミぎゅうしょく いりこなめし みそしる メンチカツ  胚芽米 大麦 しらす ごま 葉大根/小松菜 たもぎ茸 玉ねぎ むろあじ 昆布/メンチカツ/	5 ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル 白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ たら 鳥がら/ひじき入りぎょうざ/ほうれん草 もやし 人参 ごま/
8 ツイストパン ほうれんそうのクリームに あつあげサラダ パインかんづめ ツイストパン/ベーコン ほうれん草 マカロニ 人参 玉ねぎ 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 しょうが 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま/パイン缶詰/	9 チキンカレーライス だいこんサラダ 白飯 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 ケチャップ 鶏がらスープ/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/	10 ひやしラーメン とかちだいでずコロッケ さくらんぼ ソフトラーメン ハム もやし きゅうり コーン 人参 ごま からし むろあじ 昆布/十勝大豆コロッケ/ さくらんぼ/	11 コーンピラフ こうや豆腐のフライ フルーツミックス 胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ/凍り豆腐 小麦粉 ごま 卵 パン粉/缶詰(みかん/パイン/黄桃/梨)/	12 かきあげどん みそしる いそあえ 白飯 えび あさり さくらえび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 片栗粉/豆腐 カットわかめ 長ねぎ/小松菜 白菜 もみのり/
15 まめパン ポークシチュー こまつなとコーンの サラダ ようなしかん 豆/パン/豚肉 にんにく セロリ じゃがいも 人参 玉ねぎ さやいんげん 小麦粉 トマトピューレ 鶏がらスープ/小松菜 コーン ごま/梨缶詰/	16 4年生校外学習	17 北海道を食べよう	18 こまつなピラフ やさいコロッケ おうとうかん 胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 小松菜/ポテトコロッケ(野菜)/黄桃 缶詰/	19 カツどん みそしる ミニトマト 白飯 豚肉 小麦粉 卵 パン粉/大根 人参 ごぼう むろあじ 昆布/ミニトマト/
22 かくしよく ワントンスープ しろみざかなのハーブ フライ きなこクリーム 角食/ワントン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 鳥がら 煮干し 玉ねぎ/たら にんにく 小麦粉 卵 パン粉 チーズ/豆乳 きな粉 コーンスターチ バター/	23 タコライス わかめスープ おきなわパインゼリー 白飯 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく コーン レタス 小麦粉 ケチャップ/カットわかめ 豆腐 干椎茸 長ねぎ ごま/冷麺/パインゼリー/	24 ひやむぎ ごまポテト メロン ソフト冷麦 油揚げ 干椎茸 つと きゅうり 長ねぎ むろあじ 昆布/じゃがいも ごま きび砂糖/メロン/	25 1・2年生校外学習	26 カオ・ラートナー・ガイ (とりにくのあんかけごはん) ちんげんさいのスープ パインかんづめ 白飯 鶏肉 小麦粉 片栗粉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン こねぎ ナンブラー コーンスターチ 鶏がらスープ/ベーコン チンゲン菜 はるさめ コーン 鶏がらスープ/パイン缶詰/
29 くろコッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ おうとうかん 黒コッペパン/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 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/キャベツ 人参 コーン/黄桃缶詰/	30 ごはん ぶたじる あげいわしハンバーグ のりのつくだに 白飯/豚肉 豆腐 じゃがいも にんにく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが/いわしハンバーグ/もみり ひじき てんさい糖 水あめ/	<div data-bbox="654 1836 1548 2172" style="border: 2px dashed green; border-radius: 50%; padding: 20px;"> <h2 style="text-align: center;">6月は食育月間です！</h2> <p style="text-align: center;">毎月19日は「食育の日」、6月は食育月間です。栄養バランスの取れた食事や、楽しい雰囲気の中での食事は、健やかな心と体を育みます。この機会に、ご家庭でも食生活について考えてみませんか？</p> </div>		