

給食だより

令和8年5月29日 札幌市立南郷小学校・札幌市立本通小学校

肌寒さが残る5月が終わり、週明けから6月が始まります。子どもたちは明日の運動会に向けて、一生懸命練習を重ねています。

さて、6月は『食育月間』です。給食は、子どもたちの成長・食の学習のための生きた教材として、栄養バランスなどを考慮して提供しています。しかし給食は、1年間の食事の約6分の1しかまかなえません。是非この機会に、御家庭での食事についても考えてみましょう。

★みんなで楽しい食事★

- 家族や仲間と、会話をしながら食事をしましょう。
- 食事を味わいながら、ゆっくりよく噛んで食べましょう。



★バランスのよい食事★

- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心掛けましょう。
- 野菜は1日350g以上を目指しましょう。



★地産地消の取組★

- 札幌産・北海道産の食材を積極的に使用しましょう。



★伝統的な食文化★

- 行事食や郷土食など、伝統的な食文化を大切にしましょう。



食中毒を予防しましょう


食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は保存方法を守りましょう。肉、魚などは中心までしっかり加熱することが大切です。



6月 よていにいन्दて

○アレルギー表示は以下の通りです。

●:卵 ◆:乳製品 ◇:えび *:バラ科の果物 ☆:対応可能献立
○.....はスープ、だし用食材、.....は加工品(冷凍)の原材料です

月	火	水	木	金
	2日 ●◆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	3日 ☆●といてん丼 みそ汁 いそ和え	4日 塩ラーメン フレンチポテト *りんご缶	5日 鶏ごぼうごはん みそ汁 ◆かぼちゃチーズフライ
	クリームコーン・ホールコーン・ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・◆バター・◆牛乳・豆乳・◆チーズ・◆スキムミルク・鶏がらスープ / 牛肉・玉ねぎ・豚肉・豚レバー / *黄桃缶	鶏肉・生姜・にんにく・●卵・むろあじ・宗田・昆布 / じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・むろあじ・昆布 / 小松菜・もやし・のり	豚肉・生姜・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・煮干し・昆布・生姜 / じゃがいも / *りんごシロップ漬	胚芽精米・大麦・鶏肉・焼豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ごま / 小松菜・たもぎたけ・玉ねぎ・むろあじ・昆布 / かぼちゃ・◆チーズ・◆牛乳・◆マーガリン

月	火	水	木	金
8日 ごはん スンドゥフチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル 豆腐・豚肉・生姜・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら・鳥がら・昆布・煮干し / キヤベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長ねぎ・生姜・椎茸 / ほうれん草・人参・もやし・ごま	9日 ●◆ ^{かくしやく} 角食 ワンタンスープ ◆ ^{やさい} 野菜コロッケ ◆きなこクリーム ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参 / じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・人参・グリーンピース・◆脱脂粉乳・ごま / 豆乳・きなこ・◆バター	10日 カオ・ラートナー・ガイ チンゲンサイのスーフ パイン缶 鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・小葱・鶏がらスープ / パーコン・チンゲンサイ・春雨・コーン・鶏がらスープ・昆布・むろあじ / パイン缶	11日 パスタカレーソース サイコロサラダ 豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・鶏がらスープ / ハム・人参・きゅうり・コーン	12日 ◆ ^{しろみぎかな} コーンピラフ ☆●◆ ^{しろみぎかな} 白身魚の ハーフフライ * ^{おうとうかん} 黄桃缶 胚芽精米・大麦・◆バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム / たら・にんにく・●卵・◆チーズ / *黄桃缶
15日 ごはん けんちん汁 揚げいわしハンバーグ のいの佃煮 鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・宗田・昆布 / 玉ねぎ・人参・魚肉すり身・いわし・生姜・乾燥マッシュポテト・にんにく / のり・ひじき	16日 ●◆ツイストパン ◆ ^{そう} ほうれん草の クリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶 パーコン・ほうれん草・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・◆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・キヤベツ・きゅうり・人参・ごま / パイン缶	17日 タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー 豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス・トマト缶 / わかめ・豆腐・椎茸・長ねぎ・ごま・むろあじ・昆布・宗田 / パイン・パイン濃縮果汁・ゲル化剤等	18日 五目うどん ◆バターポテト 冷凍みかん 鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・椎茸・たもぎたけ・むろあじ・昆布 / じゃがいも・◆バター・◆牛乳・◆スキムミルク / 冷凍みかん	19日 いいご菜めし みそ汁 メンチカツ 胚芽精米・大麦・しらす・ごま・小松菜 / 豆腐・なめこ・長ねぎ・むろあじ・昆布 / 豚肉・玉ねぎ
22日 ●◇かき揚げ丼 みそ汁 しょうが和え 南郷小 開校記念日	23日 ●◆ ^{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 * ^{ぶら} ブラム あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・◆バター・◆牛乳・豆乳・◆スキムミルク・◆チーズ・鶏がらスープ / キヤベツ・人参・コーン / *ブラム	24日 和風そばろごはん みそ汁 ☆● ^{てん} さつまいも 天ぷら 鶏肉・焼豆腐・切り干し大根・椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参 / キヤベツ・油揚げ・むろあじ・昆布 / さつまいも・●卵	25日 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ *さくらんぼ ハム・もやし・きゅうり・コーン・人参・ごま・むろあじ・昆布 / じゃがいも・大豆・玉ねぎ / *さくらんぼ	26日 ◆ ^{こまつな} 小松菜ピラフ ☆● ^{こうやとうる} 高野豆腐のフライ *フルーツミックス 胚芽精米・大麦・◆バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜 / 凍り豆腐・ごま・●卵 / みかん缶・パイン缶・*黄桃缶・*梨缶
29日 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし 豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・椎茸 / カラフトししゃも / ほうれん草・白菜・糸かつお	30日 ●◆ ^{まめ} 豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ * ^{よう} 洋なし缶 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・トマト缶・鶏がらスープ / 小松菜・コーン・ごま / *梨缶	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳は毎日 200mL が 1 本つきます。 価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合がありますのでご了承ください。 海産物（ししゃも・わかめ・昆布など）には、<u>小さなえび・かに</u>が混入している場合があります。 使用食材は調味料などを省略して記載しています。より詳しい食品情報をお知りになりたい場合は、南郷小 栄養教諭（861-9305）までお問合せください。 		