



ぱくぱくたいむ

札幌市立西野小学校・手稲東小学校 給食だよ!



令和8（2026）年5月29日

6月は食育月間



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにも大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をととても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するために欠かせない土台となります。

6月は「食育月間」です。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。

西区親子食育料理教室のお知らせ



【日時】 7月29日（水） AM10:00～PM14:00

【対象】 西区在住または、西区の学校に通う年長または5歳児～小学3年生
※保護者1名同伴 費用…無料 定員12組（抽選）

【場所】 西区民センター2階 料理実習室

【申込】 HP または 電話

・HP：西区役所「西区食育イベント情報」

・TEL：621-4241 西区健康・子ども課 管理栄養士

（申し込み期間…6月15日～6月26日）

蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

付けない!



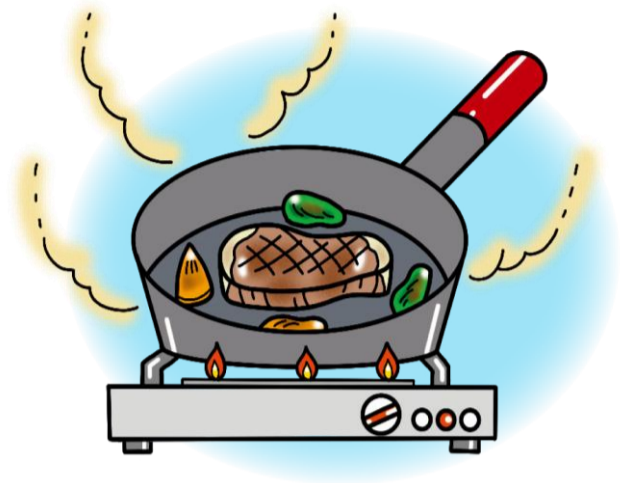
料理の前はせっけんで手洗い。
包丁やまな板などは、加熱する肉・
魚と野菜とで使い分けをする。

増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。
保存する場合は冷蔵庫で。なるべく
早く食べきる。

やっつける!



食材は中心までしっかり火を
通す。とくに肉類の生焼けには
注意する。

給食レシピ



和風そぼろごはん

ごはん …… 1人茶碗1杯
鶏ひき肉 …… 100g
生姜 …… 1かけ (約3g)
焼き豆腐 …… 1/2丁 (約150g)
ごぼう …… 10cm 約40g
にんじん …… 1/2本 (約80g)
干しいたけ …… 1個 (約3g)
ひじき …… 4g
切干大根 …… 15g
酒 …… 小さじ1/2
サラダ油 …… 小さじ1/2

A { 砂糖 …… 大さじ1と1/2
みりん …… 大さじ1/2
しょうゆ …… 大さじ1と1/2
一味唐辛子 …… 少々
白ごま …… 大さじ1

【準備】

- 生姜…みじん切り
- 焼き豆腐…水を切ってくずす
- ごぼう、にんじん…ささがき
- ひじき…水で戻す
- 干しいたけ…戻してみじん切り
- 切干大根…戻して細かく切る

【作り方】

- ①鍋を熱し、サラダ油で生姜を炒める。
- ②生姜の香りが出てきたら肉、酒を加え炒める。さらに豆腐を加え、水分がなくなるまでよく炒める。
- ③ごぼう、にんじん、干しいたけ、ひじき、切干大根の順に炒める。
- ④野菜に火が通ったら **A** で味を付け、最後にごまを加える。



よていにこんだて



月	火	水	木	金
1 運動会の振替休業日 	2 パスタカレーソースサイコロサラダ ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく 油 パセリ 小麦粉 / ハム にんじん きゅうり コーン ごま	3 鶏ごぼうごはん みそ汁 ◇かぼちゃチーズフライ 米 大麦 鶏肉 豆腐生姜 ごぼう にんじん 油揚げ みそ ごま / 小松菜 たもぎたけ 玉ねぎ / かぼちゃ チーズ パン粉 牛乳 マーガリン 米粉 油	4 ★みそかつ丼 みそ汁 ミニトマト ごはん/豚肉 卵 パン粉 油 みそ ごま油 ごま / キャベツ 油揚げ みそ / ミニトマト	5 ★◇黒コッペパン ◇あさりのチャウダー コールスローサラダ パインかんづめ パン/あさり ベーコン ジャがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/キャベツ にんじん コーン/パイン
8 ★かきあげ丼 (えび入り) みそ汁 しょうがあえ ごはん/ えび あさり 玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 油/豆腐 わかめ ねぎ/小松菜白菜 生姜	9 塩ラーメン フレンチポテト れいとうみかん ラーメン/豚肉 生姜 にんにく メンマ つと もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ/じゃがいも 油/みかん	10 ◇小松菜ピラフ ★高野豆腐のフライ フルーツミックス 米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ にんじん にんにく コーン/高野豆腐 小麦粉 卵 ごま パン粉 油 / (みかん パイン 黄桃 梨) 缶	11 チキンカレーライス 大根サラダ ごはん/鶏肉 ジャがいも にんじん 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく 小麦粉 / 大根 まぐろ水煮 きゅうり にんじん ごま	12 ★◇ツイストパン ◇ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ 黄桃のかんづめ 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 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク /厚揚げ 生姜 小麦粉 片栗粉 キャベツ きゅうり にんじん ごま/黄桃
15 タコライス わかめスープ 沖縄パインゼリー ごはん/豚肉 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく コーン レタス / わかめ 豆腐 干いたけ 長ねぎ ごま/パイン	16 五目うどん ◇バターポテトメロン うどん/鶏肉 油揚げ つと にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ/じゃがいも バター 上白糖 スキムミルク /メロン	17 たきこみいなり みそしる ★ほっけフライ 米 大麦 油揚げ にんじん ひじき 干しいたけ ひじき ごま のり / じゃがいも たら みそ/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 油	18 ごはん スンドゥーフチゲ ひじき入りぎょうざ 西区産しろ菜のナムル ごはん/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板醤 あさりにんじん 玉ねぎ えのきだけ たら /キャベツ 豚肉 ひじき 豚脂 鶏肉 長ねぎ 生姜 しいたけ 小麦粉 油/しろ菜 もやし にんじん ごま	19 ★◇食パン ワンタンスープ ★◇白身魚のハーブフライ ◇きなこクリーム パン/ワンタン にんじん ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく / 鱈 パセリ バジル 小麦粉 卵 粉チーズ パン粉 油 / 豆乳 きなこ バター コーンスターチ
22 和風そばろごはん みそ汁 ★さつまいもの天ぷら ごはん/鶏肉 豆腐 切干大根 生姜 干しいたけ ひじき ごま ごぼう にんじん/キャベツ 油揚げ/さつまいも 小麦粉 卵 油	23 6年生 修学旅行 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ りんご缶 ラーメン/ハム もやし コーン きゅうり にんじん ごま / じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉 油 / りんご	24 6年生 修学旅行 いいこなめし みそ汁 メンチカツ 米 大麦 しらす干 小松菜 ごま / 豆腐 なめこ 長ねぎ / 豚肉 玉ねぎ 大豆たんぱく 小麦粉 パン粉 でんぷん 油	25 6年生 振替休日 ごはん みそけんちん汁 いわしハンバーグ のりのつくだに ごはん/鶏肉 豆腐 こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ/いわし 鱈 大豆たんぱく 玉ねぎ にんじん ねぎ 生姜 みそ 油/のり ひじき	26 ★◇豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ すいか パン/豚肉 ジャがいも にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ 小麦粉 トマト/小松菜 コーン ごま / すいか
29 カオラートナーガイ チンゲン菜のスープ れいとうパイン ごはん/鶏肉 小麦粉 片栗粉 油 玉ねぎ ピーマン ナンブラー 小葱 /チンゲン菜 ベーコン 春雨 コーン / パイン <small>鶏肉と野菜のあんかけをごはんにかけたタイの料理です</small>	30 ひやむぎ ごまポテト さくらんぼ 冷麦/油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ/じゃがいも 油 ごま / さくらんぼ	※牛乳は毎日 200ml ずつつきます。 ※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。 ※天候や収穫状況により果物等が変更になる場合があります。		
アレルギー表示 ★卵使用 ◇牛乳・乳製品使用				