

給食だより



2025. 5. 30
札幌市立西野中学校
札幌市立手稲東中学校



食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食べ物が無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分のできることを実践してみませんか。



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要とされています。

自分でできる！ 食品ロスを減らす工夫 家族と取り組む！

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買って、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



食べ物を大切にするために、
できることを考えましょう。

6月は 食育月間



Q. 賞味期限が切れたらすぐに食べられなくなるの？



A.

賞味期限は「おいしく食べられる」期限です。牛乳・乳製品や即席めん類、スナック菓子、缶詰などに表示されます。

消費期限（安全に食べられる期限）とは違って、すぐに食べられなくなるわけではありません。ただし、これは開封前の期限です。開封後は期限にかかわらず早めに食べましょう。



6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをするなど、歯や口の健康を保つようにしましょう。



石けんで手を洗おう

食中毒の原因菌は、手を介して体の中に入ってくることがあります。食中毒を予防するには、手洗いが簡単で効果的です。自分もほかの人も食中毒の原因菌から守るためには、食事前や調理をする前に石けんで手をしっかり洗うことが大切です。





6月の予定献立

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
◎★横割りパンズパン ★コーンポタージュ フィッシュバーガー ★スライスチーズ りんご缶	ごはん スンドゥブ ししゃものから揚げ 磯あえ	塩ラーメン シナモンポテト くだもの	★小松菜ピラフ ◎こうや豆腐のフライ フルーツカクテル	ごはん みそ汁 カレイから揚げ おひたし バーベキューソース ※1年校外学習 給食なし
●小麦粉 卵 スキムミルク ク/●コーン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にん じん パセリ 小麦粉 パ ター 牛乳 豆乳 スキム ミルク チーズ/たら 小 麦粉 パン粉 油/●チー ズ/●りんご/	●精白米/●豆腐 豚肉 しょうが にんにく あさ り にんじん 玉ねぎ え のきだけ なら ごま油/● カラフトししゃも(子持 ち) 小麦粉/●小松菜 も やし のり/	●ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく メンマ もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ ごま/●さつま芋/ ●みかん/	●胚芽米 大麦 パター ベーコン にんじん 玉ね ぎ にんにく コーン 小 松菜/●凍り豆腐 小麦粉 卵 ごま/●みかん缶 黄桃 缶 パイン缶 なし缶 夏 みかん缶 りんごジュース/	●精白米/●じゃがいも 玉 ねぎ わかめ/●かれい 小 麦粉/●ほうれん草 白菜 かつおぶし/
9日	10日	11日	12日	13日
◎★ツイストパン ポテトスープ ★フライドチキン くだもの	札 教 研 春の研究集会 	◆パスタシーフードト マトソース コロコロサラダ ★ヨーグルト	五目ごはん ◎さわらのオートミール フライ ごまあえ	カレーライス 厚揚げサラダ
●小麦粉 卵 スキムミルク ク/●ベーコン じゃがい も 玉ねぎ にんじん パ セリ/●鶏肉 牛乳 にんに く 小麦粉/●黄桃/		●ソフトパスタ ベーコン えび あさり いか 玉ね ぎ にんじん マッシュ ルーム セロリー にんに く パセリ トマト 小麦 粉/●ハム(豚肉) 高野豆 腐 にんじん きゅうり コーン ごま/●ヨーグルト	●胚芽米 大麦 鶏肉 油 揚げ しらす 玉ねぎ にんじん ごぼう だけのこ ひじき しいたけ グリンピース/● さわら 小麦粉 卵 オート ミール/●ほうれん草 も やし ごま/	●精白米 豚肉 じゃがい も にんじん 玉ねぎ セ ロリー りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉/●厚揚げ しょうが 小麦粉 きゃべつ きゅう り にんじん ごま/
16日	17日	18日	19日	20日
◎★背割りコッペパン ★ほうれん草グラタン チリドック(ウイン ナー) パイン缶	ごはん マーボー豆腐 ひじき入りはるまき 小松菜ナムル	◎◆たぬきうどん(え び入り) ごま塩だんご くだもの	陸上競技大会 	肉炒め丼(小松菜) みそ汁 洋なし缶
●小麦粉 卵 スキムミルク ク/●ベーコン ほうれん草 マカロニ 玉ねぎ マッ シュルーム 小麦粉 パ ター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク パン粉 パ セリ/●無塩せきチキンウ ィンナー(鶏肉 豚肉) 玉 ねぎ/●パイン/	●精白米/●豆腐 豚肉 しょうが にんにく にん じん 長ねぎ しいたけ ごま油/●だけのこ にんじ ん 豚肉 ひじき 小麦粉/ ●小松菜 もやし にんじ ん ごま/	●ソフトメン さくらえび あさり いりこ にんじん 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと 小松菜 長ねぎ た もぎたけ しいたけ/●白玉 もち ごま/●みかん/		●精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/●大根 油 揚げ/●洋なし/
23日	24日	25日	26日	27日
◎★コッペパン ★チキンクリームシ チュー 小松菜サラダ くだもの	ピビンパブ ワカメスープ ミニトマト	冷やしラーメン 厚揚げとさつま芋の甘 煮 洋なし缶	ツナライス しょうがあえ つぶつぶレモンゼリー	カオ・ラートナー・ガ イ チンゲン菜のスープ くだもの
●小麦粉 卵 スキムミルク ク/●鶏肉 じゃがいも に んじん 玉ねぎ パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆 乳 スキムミルク チーズ /●ハム(豚肉) 春雨 ひ じき 小松菜 ごま油/●ブ ラム/	●精白米 豚肉 豆腐 メ ンマ 長ねぎ しょうが にんにく にんじん 小松 菜 もやし ごま/●わかめ 豆腐 しいたけ 長ねぎ ごま/●ミニトマト/	●ソフトラーメン ハム (豚肉) もやし きゅう り にんじん ごま/●厚揚 げ さつま芋も/●洋なし/	●胚芽米 大麦 豆腐 ま ぐろ水煮 にんじん ごぼ う しいたけ グリンピー ス/●小松菜 もやし しょ うが/●水あめ 砂糖 レモ ン 寒天/	●精白米 鶏肉 小麦粉 玉ねぎ ビーマン こねぎ ナンブラー/●ベーコン チ ンゲン菜 春雨 コーン/● 黄桃/
30日	1日	2日	3日	4日
◎★角食パン みだくさんスープ ◎★たこやき風天ぷら チョコクリーム	ごはん 肉じゃが 揚げぎょうざ のりのつくだ煮	冷麦(ほうれん草入 り) ◎とり天 枝豆	★チキンライス ★コーンフライ フルーツミックス	ごはん 豆腐のトロトロ煮 ◆揚げえびシウマイ もやしのごまサラダ
●小麦粉 卵 スキムミルク ク/●豚肉 にんじん レタ ス だけのこ ほうれん草 もやし しいたけ/●豆腐入 りかまぼこ(たら 豆腐) 小麦粉 卵 牛乳 糸かつ お 青のり/●豆乳 チョコ レート ココア/	●精白米/●豚肉 じゃがい も 玉ねぎ にんじん し らす たけのこ 切干大根 しい たけ たもぎたけ さやいん げん/●豚肉 鶏肉 キャベ ツ 玉ねぎ 長ねぎ なら 小麦粉/●のり ひじき 水 あめ/	●ソフト冷麦 油揚げ し いたけ ほうれん草 長ね ぎ/●鶏肉 生姜 にんに く 卵 小麦粉/●枝豆/	●胚芽米 大麦 パター 鶏肉 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリン ピース トマト/●コーン 牛乳 全粉乳 小麦粉/● みかん缶 黄桃缶 パイン 缶 なし缶 夏みかん缶/	●精白米/●豆腐 鶏肉 小 松菜 長ねぎ にんじん 生姜 にんにく/●えび 白 身魚のすりみ 玉ねぎ 豚 脂 小麦粉 大豆たんばく/ ●ほうれん草 もやし に んじん ごま/

※牛乳(200ml)は毎日つきます。

※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。

※あさり、しらすなどの小魚やししゃも、海藻などの海産物は、小さなかに・えびや貝殻などが混入している場合があります

※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆・・・えび △・・・アーモンドが含まれている献立です。

※調味料や加工食品については一部を除き載せていません。