

給食だより 6月

令和8年(2026年)5月29日
札幌市立丘珠小学校
札幌市立札幌苗緑小学校

6月は食育月間です

毎月19日は食育の日



平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育推進月間、毎月19日は食育の日と定められました。

生涯を通じて心身の健康を支えるためには、子どものうちから健全な食生活を習慣付けていくことが大事です。特に毎日朝食を摂ることや、減塩を意識した薄味の食生活は急に改善しようと思っても、なかなか難しいものです。まずは意識することから始め、少しずつ改善を図りましょう。

また、楽しい気持ちでゆったりとおいしく食事を味わうことも大事です。消化や吸収が良くなるだけでなく、豊かな心を育むことにもつながります。食育の一環として、できるだけ家族そろって食卓を囲み、楽しい食事時間を過ごせると良いですね。

毎日朝食を
とみましょう

みんなで楽しく
食事をしましょう

主食・主菜・副菜
をそろえて食べ
ましょう

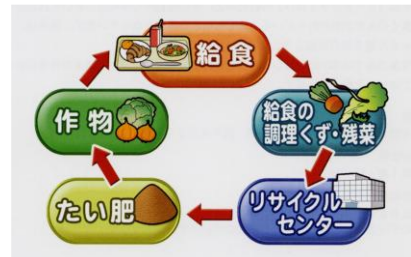
産地を
応援しよう!

食べ残しを
なくしましょう

和食文化を
伝えよう

さっぽろ学校給食フードリサイクル

札幌市では、従来からごみの分別、資源化の促進に取り組んでいます。その一環として、学校給食を作る過程で発生する調理くずや残食などの生ごみをたい肥化し、そのたい肥を利用して作物を栽培し、その作物を学校給食の食材に用いて子どもたちが食するという食の循環「さっぽろ学校給食フードリサイクル」を平成18年度から行っています。また、このたい肥は市内の小中学校の教材園でも使用しています。



＜ フードリサイクルの仕組み ＞

今年度も、フードリサイクルたい肥を利用した「札幌産レタス」が全市小中学校の給食に供給されます。本校では、7月3日(金)に使用予定です。また、そのほかのフードリサイクル作物として、9~10月には石狩産ブロッコリー、12月には札幌産ごぼうの供給が予定されています。

6月よていこんだて

*牛乳は毎食200ml つきます。また、天候等の関係で、くだものなど食材が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
1 横割バンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ 黄桃缶 ◆横割バンズ ◆クリームコーン、ホールコーン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ ◆レバー入りハンバーグ、揚げ油 ◆黄桃缶詰	2 とり天 丼 味噌汁 磯和え ◆白飯/鶏肉、清酒、醤油、しょうが、にんにく、食塩、白こしょう、全卵、小麦粉、かたくり粉、ベーキングパウダー、揚げ油/醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、かたくり粉、むろあじ、昆布 ◆じゃがいも、玉ねぎ、塩わかめ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆こまつな、もやし、切りのり、醤油	3 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、りんご、セロリ、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オールのスパイス、ナツメグ、赤ワイン、鶏がらスープ ◆ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし	4 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス ◆米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、黒こしょう、こまつな、食塩、醤油 ◆凍り豆腐、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、カレー粉、食塩、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま、揚げ油 ◆みかん缶詰、パイナップル缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	5 和風そぼろごはん 味噌汁 さつまいも天ぷら ◆白飯/鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、ひじき、醤油、赤みそ、みりん風調味料、きび砂糖、清酒、唐辛子、サラダ油 ◆キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆さつまいも、小麦粉、全卵、食塩、揚げ油

月	火	水	木	金
8 札幌緑) 振替休業日 ピザトースト 麦入り野菜スープ パイン缶詰 ◆角食 ベーコン、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、ホールコーン、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、きび砂糖、赤ワイン、黒こしょう、ミックスチーズ ◆ベーコン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、おおむぎ、醤油、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら ◆パイン缶詰	9 札幌教研:短縮4時間授業 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 ◆白飯 ◆豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、食塩、黒こしょう、清酒、みりん風調味料、かたくり粉 ◆いわしのカリカリフライ、揚げ油 ◆こまつな、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油	10 丘珠)5年生宿泊学習 塩ラーメン フレンチポテト バナナ ◆ソフトラーメン/豚肉、にんにく、みりん風調味料、サラダ油、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、塩わかめ、醤油、清酒、みりん風調味料、食塩、黒こしょう、ごま油、白ごまむぎ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが ◆フレンチポテト、揚げ油、食塩、黒こしょう ◆バナナ	11 丘珠)5年生宿泊学習 鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ ◆米、おおむぎ、食塩、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、赤みそ、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、サラダ油、白ごま ◆こまつな、たもぎたけ、玉ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆かぼちゃチーズフライ、揚げ油	12 丘珠)5年生休業日 カレーライス 大根サラダ ◆白飯、鶏肉、黒こしょう、白ワイン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレーパウ、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、オールスパイス、鶏がらスープ ◆だいこん、まぐろ水、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、穀物酢
15 黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ プラム ◆黒コッペパン ◆あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ ◆キャベツ、にんじん、ホールコーン、穀物酢、サラダ油、上白糖、食塩、白こしょう、からし ◆すもも	16 ごはん スンドウブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル ◆白飯 ◆豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、サラダ油、醤油、食塩、赤みそ、ごま油、あさり、清酒、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がら、昆布、煮干し ◆ひじき入りぎょうざ、揚げ油 ◆ハム、ほうれんそう、もやし、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、白ごま	17 丘珠)3年生現地学習 五目うどん バターポテト みかん ◆ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たもぎたけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布 ◆じゃがいも、バター、上白糖、牛乳、スキムミルク、食塩 ◆冷凍みかん	18 たきこみいなり ほっけフライ からし和え ◆米、おおむぎ、上白糖、穀物酢、食塩、昆布、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、白ごま、あまのり(焼きのり) ◆ほっけ、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、揚げ油 ◆ハム、こまつな、キャベツ、醤油、きび砂糖、からし	19 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶詰 ◆白飯/鶏肉、白こしょう、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、サラダ油、ナンプラー、醤油、オイスターソース、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、唐辛子、コーンスターチ、鶏がらスープ ◆ベーコン、チンゲンツァイ、緑豆はるさめ、ホールコーン、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、鶏がらスープ、昆布、むろあじ ◆パイン缶詰
22 角食 ワンタンスープ醤油 白身魚のハーブフライ きなこクリーム ◆角食 ◆ワンタン皮、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、にんじん ◆真だら切り身、にんにく、白ワイン、食塩、黒こしょう、パセリ、バジル、小麦粉、全卵、パン粉、粉チーズ、揚げ油 ◆豆乳、きな粉、きび砂糖、コーンスターチ、食塩、バター	23 ごはん 味噌けんちん汁 揚げいわしハンバーグ のりの佃煮 ◆白飯 ◆鶏肉、豆腐、つきこんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、宗田、昆布 ◆いわしハンバーグ、揚げ油 ◆もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん風調味料、てんさい糖、きび砂糖、水あめ	24 冷麦 ごまポテト メロン ◆ソフト冷麦/油揚げ、干しいたけ、だし汁、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、むろあじ、宗田、昆布 ◆フレンチポテト、揚げ油、白すりごま、きび砂糖、食塩 ◆メロン	25 コーンピラフ 野菜コロッケ 黄桃缶詰 ◆米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、食塩、黒こしょう ◆ポテトコロッケ(野菜)、揚げ油 ◆黄桃缶詰	26 丘珠)遠足:給食なし かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 しょうが和え ◆白飯/むぎえび、いか、あさり、さくらえび、素干し、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゆんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、揚げ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、かたくり粉、むろあじ、宗田、昆布 ◆豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆こまつな、はくさい、しょうが、醤油、清酒
29 ロールパン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ さくらんぼ ◆ロールパン ◆豚肉、しょうが、にんにく、セロリ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、デミグラスソース、醤油、中濃ソース、ウスターソース、赤ワイン、食塩、黒こしょう、きび砂糖、鶏がらスープ ◆ハム、こまつな、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油 ◆さくらんぼ	30 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし ◆白飯 ◆豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、醤油、黒砂糖、きび砂糖、オイスターソース、清酒、ごま油、トウバンジャン、かたくり粉 ◆カラフトししゃも(子持ち)、清酒、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、穀物酢 ◆ほうれんそう、はくさい、花かつお、醤油	7/1 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ すいか ◆ソフトラーメン/ハム、もやし、きゅうり、ホールコーン、にんじん、ごま油、白ごまむぎ、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、食塩、穀物酢、からし、むろあじ、昆布 ◆十勝大豆コロッケ、揚げ油 ◆すいか	7/2 丘珠)2年生現地学習 いりこ菜めし 味噌汁 メンチカツ ◆米、おおむぎ、しらす干し、清酒、にんじん、白ごま、こまつな、食塩 ◆豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆メンチカツ、揚げ油	7/3 フードリサイクルレタス使用 タコライス ワカメスープ パイン缶詰 ◆白飯/豚肉・大豆水煮・赤ワイン・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス(フードリサイクル)・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト水煮・ケチャップ・醤油・食塩・黒こしょう・オールスパイス・チリパウダー ◆わかめ・豆腐・干し椎茸・長ねぎ・醤油・酒・食塩・白ごま・ごま油・だし汁(むろあじ・昆布・宗田・水)

※ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに、えびが混入している場合があります。

「親子青果物産地見学・収穫体験会」参加の募集について

参加ご希望の方は「札幌市学校給食会」のホームページをご覧ください。