

# 給食だより

札幌市立新川中央小学校  
札幌市立和光小学校  
令和8年(2026年)5月29日

札幌市では、6月を食育月間、毎月19日は食育の日と定め、食育の推進を図っています。子どもたちの大切な成長期に、食に関する知識や食を選択する力を習得することが大切です。御家庭でも旬のおいしい食材や、季節の行事食をぜひ取り入れて食事を楽しんでください。

## 食育で身に付けたい6つの「食べる力」

<p>1. 心と体の健康を維持できる</p> 	<p>2. 食事の重要性や楽しさを理解する</p> 	<p>3. 食べ物の選択や食事づくりができる</p> 
<p>4. 一緒に食べたい人がいる</p> 	<p>5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる</p> 	<p>6. 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ</p> 

©少年写真新聞社2026

**栄養教諭は見た！**

NO.1

新年度が始まって、2か月が経ちました。少しずつ新しいクラスにも慣れてきたところかと思います。給食室も新メンバーでスタートしました。調理員さんのことを「ワコレンジャー」と呼んでいる子どもたちは、「おいしかったよー!」「和光小学校の給食はやっぱりおいしいよね!」「ワコレンジャーにも伝えてね!」と話し掛けてくれる子がたくさんいます。春には、旬の様々な柑橘類が登場しました。河内晩柑という柑橘は、薄皮には苦みがありますが、むいて食べると果肉はとても甘く、果汁たっぷりの果物です。一緒に皮をむく練習をして食べてもらうと、「あまい!!」と言って、パクパク食べている子もいました。旬の野菜や果物をたくさん食べてほしいと思っています。

【日本味めぐり】6月から2か月に一度程度、日本の郷土料理や地域特有の料理を紹介していきます。6月はタコライスです。じっくり煮込んだスパイシーなミートと、レタスをご飯にのせて食べます。様々な郷土料理を紹介していく予定です。資料の配付や動画放送を予定しています。



※牛乳は毎日200mLつきます。  
※給食に使用する**主な食材**を載せています。醤油や砂糖などの調味料の表示は省略しています。詳細な献立が必要な場合は、和光小学校 栄養教諭まで御連絡をよろしく申し上げます。  
※果物は仕入れの状況などにより変更する場合があります。  
※ししゃも・わかめ・しらす・あさり等海産物全般には、小さなえびやかきが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
1 <b>新川中央小 和光小 運動会 振替休業日</b>	2 かきあげどん(えびいり) みそしる(とうふ・わかめ・ねぎ) しょうがあえ	3 しおラーメン フレンチポテト りんごかんづめ	4 コーンピラフ やさいコロッケ おうとうかんづめ	5 ごはん とうふのオイスターソースに いわしのかりフライ ごまあえ
	◆白飯 えび あさり さくらえび 玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 卵 片栗粉 出汁◆豆腐 わかめ ねぎ 味噌 出汁(むろあじ 昆布) ◆小松菜 白菜 生姜	◆ラーメン 豚肉 生姜 にんにく マ 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 スープ(鶏がら 豚骨 煮干し 昆 布 生姜)◆じゃがいも◆りんご 缶詰	◆胚芽精米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ◆野菜コロッケ◆黄桃缶詰	◆白飯◆豆腐 豚肉 ビーマン 玉 ねぎ ねぎ にんじん 生姜 にん にく オイスターソース 片栗粉◆いわし のかりフライ◆小松菜 もやし ご ま

月	火	水	木	金
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	9 ごはん スンドゥブチゲ ぎょうぎ(ひじきいり) ナムル	10 パスタ カレーソース サイコロサラダ	11 いりこなめし みそしる(とうふ・なめこ) メンチカツ	12 <b>新川中央小 和光小 遠足</b> 
◆ツイストパン◆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 鶏がらスープ◆厚揚げ キャベツ きゅうり にんじん ごま油 ごま◆パイン缶詰	◆白飯◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板醤 みそ ごま油 あさり にんじん 玉ねぎ えのき たらす(鶏がら 昆布 煮干し)◆ひじき入りぎょうぎ◆ほうれん草 もやし にんじん 唐辛子 ごま油 ごま	◆パスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく パセリ 小麦粉 カレー粉 カレー粉 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 オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ◆ラム にんじん きゅうり コーン ごま油 からし	◆胚芽精米 大麦 しらす ごま 小松菜◆豆腐 なめこ ねぎ みそ 出汁(おろあじ 昆布)メンチカツ	
15 ハンバーガー(横割りハンズ・レバーいりハンバーグ) コーンポタージュ おうとうかんづめ	16 ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし	17 ごもくうどん バターポテト さくらんぼ(2つぶ)	18 たきこみいなり ほっけフライ からしあえ	19 チキンカレーライス だいこんサラダ
◆横割りハンズ・レバーいりハンバーグ◆クリームコーン 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 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ◆黄桃缶詰	◆白飯◆豆腐 豚挽肉 生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干し椎茸 みそ ごま油 豆板醤 片栗粉◆ししゃも 小麦粉 片栗粉◆ほうれんそう 白菜 系かつお	◆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 干し椎茸 たまごたけ 出汁(昆布 おろあじ)◆じゃがいも バター 牛乳 スキムミルク◆さくらんぼ	◆胚芽精米 大麦 油揚げ にんじん 干し椎茸 ひじき ごまのり◆ほっけ 小麦粉 卵 バン粉◆ラム 小松菜 キャベツ からし	◆白飯 鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 カレー粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ オールスパイス 鶏がらスープ◆大根 ツナ きゅうり にんじん ごま油
22 かくしよく ワンタンスープ(しょうゆ) しろみぎかなのハーブフライ きなこクリーム	23 カオ・ラートナー・ガイ ちんげんさいのスープ パインかんづめ	24 ひやむぎ ごまポテト メロン	25新川中央:わかさお弁当 とりごぼうごはん みそしる(にまつな・たまごたけ・たまねぎ) かぼちゃチーズフライ	26 タコライス わかめスープ パインゼリー 日本味めぐり図鑑
◆角食◆ワタワタ 豚肉 にんじん ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく スープ(鶏がら 豚骨 煮干し 昆布 玉ねぎ にんじん)◆たら にんにく パセリ バジル 小麦粉 卵 粉チーズ バン粉◆きな粉 豆乳 コンスターチ バター	◆白飯 鶏肉 小麦粉 片栗粉 玉ねぎ ピーマン(緑 赤)こねぎ ナツメグ オイスターソース コンスターチ 鶏がらスープ◆ベーコン ちんげん菜 春雨 コーン 鶏がらスープ(昆布 おろあじ)◆パイン缶詰	◆冷麦 油揚げ 干し椎茸 つと きゅうり 長ねぎ 出汁(おろあじ 昆布)◆じゃがいも ごま◆メロン	◆胚芽精米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう にんじん 油揚げ みそ ごま◆小松菜 たまご たけ たまねぎ みそ 出汁(おろあじ 昆布)◆かぼちゃチーズフライ	◆白飯 豚挽肉 大豆 水煮 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく コーン レタス 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース トマト缶 ケチャップ オールスパイス 卵 バン粉◆わかめ 豆腐 干し椎茸 長ねぎ ごま ごま油 出汁(おろあじ 昆布 宗田)◆パインゼリー
29 まめパン ポークシチュー こまつなとコーンのサラダ ようなしかんづめ	30 ごはん けんちんじる(みそ) いわしハンバーグ(てりやきソース) のりのつくだに	7/1 和光:5年滝野宿泊学習 ひやしラーメン だいずコロケ れいとうみかん	2 和光:5年滝野宿泊学習 こまつなピラフ こうやどうふのフライ フルーツミックス	3和光:5年臨時休業日 とりてんどん みそしる(じゃがいも・たまねぎ・わかめ) いそあえ
◆豆ハン◆豚肉 にんにく セロリ じゃがいも にんじん 玉ねぎ いんげん 小麦粉 カレー粉 トマトピューレ ケチャップ トマト缶 デミグラスソース 中濃ソース ウスターソース 鶏がらスープ◆小松菜 コーン ごま◆洋梨缶詰	◆白飯◆鶏肉 豆腐 つきこんにやく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ みそ 出汁(おろあじ 昆布 宗田)◆いわしハンバーグ◆もみのり ひじき 水あめ	◆ラーメン ラム もやし きゅうり コーン にんじん ごま油 ごま からし 出汁(おろあじ 昆布)◆十勝大豆コック◆冷凍みかん	◆胚芽精米 大麦 バター ベーコン にんじん 玉ねぎ にんにく コーン 小松菜◆高野豆腐 カレー粉 小麦粉 すりごま 卵 バン粉 ごま◆缶詰(みかん パイン 黄桃 洋梨)	◆白飯 鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 片栗粉 卵 出汁(おろあじ 昆布)◆じゃがいも 玉ねぎ わかめ みそ 出汁(おろあじ 昆布)◆小松菜 もやし もみのり

### 給食レシピ!『魚のハーブフライ』

#### 【材料】4切れ

たらやさげ・・・40g4 切れ

- A {
- にんにく・・・1/2 かけ
  - 白ワイン・・・小さじ1
  - 塩こしょう・・・少々
  - ドライバジル・・・少々
  - 小麦粉・・・大さじ2
  - 粉チーズ・・・大さじ1
  - 溶き卵・・・1/2 個
  - パン粉・・・大さじ2

#### 【作り方】

- ① A のにんにくをすりおろし、その他 A と合わせて魚に下味をつける。
- ② 小麦粉と粉チーズを混ぜ合わせる。
- ③ 魚に②→溶き卵→パン粉の順で衣をつける。※パン粉や粉は足りなければ足してください。
- ④ フライパンに油を熱し、カラッと揚げます。粉チーズがこげやすいので、火力を調整してください。

オーブンやトースターで焼くときは、油を回しかけてカリッとするとまで焼いてください。