

きゅうしよくだより 6月



令和8年（2026年）5月29日発行

◆◆札幌市立資生館小学校◆◆

木々の緑がまぶしい季節となりました。これから夏にかけては、気温や湿度が高くなり、食中毒に注意しなければならない時期でもあります。食事や調理の前後には、しっかりと手洗いをしましょう。

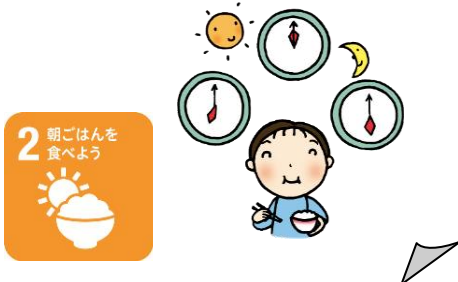
6月は食育月間です。

平成17年に「食育基本法」が施行され、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。健康は一生の宝物です。「食育」は、さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食品を選択する能力を習得し健全な食生活を実践できる人間をそだてることです。



こんなことも「食育」です

朝・昼・夕の3食しっかり食べる



好ききらいをしないで
いろいろな食品を食べる



「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをする



家庭や地域で受け継がれてきた
料理を大事にして食べる



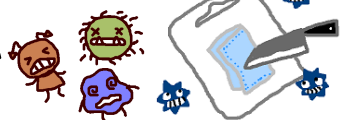
産地や食品表示をよく見る



身近なことから
始めてみましょう



安全な食事作りのために気を付けたいこと



調理の前には、石けんなどの洗浄剤で丁寧に手を洗う。指先や、爪、指の付け根、手首も洗う。（調理中も、肉や魚、卵に触った後は、手洗いを。）

前日に作ったものを食べる場合は、必ず中心部までしっかりと加熱する。調理後保存する場合は小分けして速やかに冷却後、冷蔵または冷凍する。

まな板・包丁は、使用のつどきれいに洗う。野菜用と肉・魚用は、別に用意する。



冷蔵庫に食品を詰めすぎない。汚れたらすぐに掃除をする。汚れを拭きとってからアルコールを浸したペーパータオル等で拭く。

6月よていこんだて



●卵 ◆乳製品 ◇えび *バラ科の果物 ★アレルギー対応可能献立

※牛乳は毎日つきます。※小麦、昆布・しらすぼし・貝類には小さなえびがついていることがあります。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
<p>資生館小・山鼻小 振替休業日</p>	<p>◆小松菜ピラフ ★●高野豆腐フライ *フルーツミックス</p>	<p>●◇かき揚げ丼 みそ汁 しょうが和え</p>	<p>●◆ツイストパン ◆ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パン缶</p>	<p>ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし</p>
	<p>胚芽米 大麦 パーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 小松菜/高野豆腐 小麦粉 卵 すりごま しいたけ パン粉 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶</p>	<p>精白米 えび あさり 桜えび 玉ねぎ 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 油 /豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/小松菜 白菜 しょうが/</p>	<p>ツイストパン 卵 脱脂粉乳/ベーコン ほうれん草 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 パター 油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク /厚揚げ キャベツ きゅうり 人参 しいごま/パン缶/</p>	<p>精白米/豆腐 豚肉 人参 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく みそ 油/子持ちから揚げししゃも 小麦粉 でん粉 油/ほうれん草 白菜 かつおぶし/</p>
<p>8日</p>	<p>9日</p>	<p>10日</p>	<p>11日</p>	<p>12日</p>
<p>塩ラーメン フレンチポテト メロン</p>	<p>◆コーンピラフ ◆野菜コロケ *黄桃缶</p>	<p>ごはん けんちん汁 揚げ鯛ハンバーグ のりの佃煮</p>	<p>●◆横割りパンズ ◆コーンポタージュ レバー入りハンバーグ (ケチャップソース) ミニトマト</p>	<p>カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パン缶</p>
<p>ソトラ-肉 豚肉 ママ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ/じゃがいも 油/メロン/</p>	<p>胚芽米 大麦 パーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ パター/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ コーン 人参 グリルビー スキムミルク すりごま 小麦粉 パン粉 油/黄桃缶/</p>	<p>精白米/鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/玉ねぎ 人参 長ねぎ 魚肉すり身 でん粉 鯛 みそ しょうが マッシュポテト/のり ひじき 水あめ/</p>	<p>横割りパンズ 卵 脱脂粉乳/コーン パーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 油 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/牛肉 豚肉 豚レバー 玉ねぎ でん粉/ミニトマト/</p>	<p>精白米 鶏肉 小麦粉 でん粉 玉ねぎ ビーマン 小松菜 油/ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン/パン缶/</p>
<p>15日</p>	<p>16日</p>	<p>17日</p>	<p>18日</p>	<p>19日</p>
<p>五目うどん ◆バターポテト 冷凍みかん</p>	<p>たきこみいなり ★●ほっけフライ からし和え</p>	<p>和風そばろごはん みそ汁 ★●さつまいもの天ぷら</p>	<p>●◆ロールパン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ *洋梨缶</p>	<p>ごはん 豆腐のオイスターソース煮 鯛のかりかりフライ ごま和え</p>
<p>ソトラめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 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 パター スキムミルク 牛乳/冷凍みかん/</p>	<p>胚芽米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき しいごま のり/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 油 /ハム 小松菜 キャベツ/</p>	<p>精白米 鶏肉 豆腐 干しいたけ ひじき ごぼう 人参 しいごま みそ/キャベツ 油揚げ しょうが/さつまいも 小麦粉 卵 油/</p>	<p>ロールパン 卵 脱脂粉乳/豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ トマト缶 にんにく 小麦粉 パター 油/小松菜 コーン しいごま/洋梨缶/</p>	<p>精白米/豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく 油 /まいわし とうもろこし じゃがいも しょうが でん粉 米粉パン粉 油/小松菜 もやし すりごま/</p>
<p>22日</p>	<p>23日</p>	<p>24日</p>	<p>25日</p>	<p>26日</p>
<p>冷麦 ごまポテト すいか</p>	<p>鶏ごぼうごはん みそ汁 ◆かぼちゃチーズフライ</p>	<p>カレーライス 大根サラダ</p>	<p>●◆角食 ワンタンスープ ★●◆白身魚のハーブフライ ◆きなこクリーム</p>	<p>タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー</p>
<p>ソトラ冷麦 油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ/じゃがいも すりごま 油/すいか/</p>	<p>胚芽米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ ごま油/小松菜 玉ねぎ たもぎたけ みそ/かぼちゃ チーズ パン粉 牛乳 マーガリン 小麦粉 大豆たん白 油/</p>	<p>精白米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ-りんご しょうが にんにく/グリルビー ス小麦粉 油/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 しいごま/</p>	<p>角食 卵 脱脂粉乳/ワンタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく/たら にんにく パセリ バジル 卵 粉チーズ 小麦粉 パン粉 油/豆乳 きな粉 コーンスターチ パター/</p>	<p>精白米 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく コーン レタス トマト缶/わかめ 豆腐 しいたけ 長ねぎ しいごま/パインジュース パイン 寒天/ パター/</p>
<p>29日</p>	<p>30日</p>	<p>7月1日</p>	<p>7月2日</p>	<p>7月3日</p>
<p>冷やしラーメン 十勝大豆コロケ *さくらんぼ</p>	<p>しいご菜めし みそ汁 メンチカツ</p>	<p>ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル</p>	<p>●◆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</p>	<p>とり天丼(てんつゆ) みそ汁 磯和え</p>
<p>ソトラ冷麦 ハム もやし きゅうり コーン 人参 しいごま/じゃがいも 大豆 玉ねぎ マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油/さくらんぼ/</p>	<p>胚芽米 大麦 しらす干しいごま 小松菜/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆たんぱく でん粉 油/</p>	<p>精白米/豆腐 豚肉 あさり 人参 玉ねぎ えのき たら ごま油/キャベツ 豚肉 ひじき 豚脂 鶏肉 長ねぎ でん粉 しょうが ほたて エキス かきエキスを小麦粉 油/ほうれん草 もやし 人参 しいごま/</p>	<p>黒コッペパン 卵 脱脂粉乳/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/キャベツ 人参 コーン/プラム/</p>	<p>精白米 鶏肉 しょうが にんにく 小麦粉 卵 でん粉 油/じゃがいも わかめ 玉ねぎ みそ/小松菜 もやし のり/</p>

<もっと野菜を好きになろう>~6月は札幌産小松菜月間です

・日本全国で収穫されている「小松菜」。関東産の小松菜の旬は主に冬ですが、北海道では春から秋にかけて、多く収穫されます。6月の給食には、札幌産の新鮮な小松菜が届く予定です。札幌の小松菜は今が旬です。価格も安く、新鮮でおいしい地元の野菜を、給食でぜひ、味わってほしいと思います。(今年度も旬の北海道産野菜を給食に取り入れます。)

