

6月

給食だより



札幌市立上篠路中学校・札幌市立太平中学校

2026・6・1

6月は「食育月間」です

健康で豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることやそれを支える社会、環境を持続可能にしていくことが大切です。食育基本法に基づき国が策定している「食育推進基本計画」では、毎年6月が「食育月間」として定められています。子どものうちに健全な食生活を確立することが生涯にわたる健康につながります。

ただ、あまり難しく考えず、この食育月間も日常の「食」への関心を高める期間になればと思います。農林水産省では食育をわかりやすく伝えるため「食育ピクトグラム」を作成していますのでご紹介します。



家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



食品の安全性等について基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。



いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。



生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

※牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
1 ・カレーライス ・野菜の醤油漬け	2 ・黒コッペパン ・ほうれん草グラタン ・あさりサラダ ・ミニトマト	3 ・ごはん ・スンドゥブチゲ ・ししゃもの唐揚げ ・磯和え	4 ・沖縄そば ・サーターアンダギー ・パイン缶詰	5 ・鶏ごぼうごはん ・凍み豆腐の天ぷら ・おひたし
豚肉・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・カレー粉・カレーパウダー・ケチャップ・醤油・大根・きゅうり・にんじん・醤油・水あめ	ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆腐・パン粉・あさり・しょうが・醤油・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま油・ごま	豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・豆板醤・醤油・味噌・ごま油・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきたけ・にら・子持ちカラフトししゃも・小麦粉・かたくり粉・醤油・小松菜・もやし・のり・醤油	豚肉・しょうが・にんにく・醤油・こねぎ・ほうれん草・醤油・小麦粉・ベーキングパウダー・ごま・卵 ※沖縄そばの種はソフトラーメンです。	胚芽精米・大麦・醤油・鶏肉・豆腐・しょうが・味噌・ごぼう・にんじん・油揚げ・ごま/戻り豆腐・醤油・小麦粉・卵/小松菜・白菜・糸かつお・醤油
8 ・ごはん ・豚汁 ・さんま竜田揚げ ・きゅうりからし漬け	9 給食は ありません 	10 ・ごはん ・カレー肉じゃが ・揚げぎょうざ ・のりの佃煮	11 ・たぬきうどん ・チーズポテト ・冷凍カットパイ	12 ・小松菜ピラフ ・ほっけの ごまフライ ・フルーツカクテル
豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ネギ・しょうが・味噌/さんま・しょうが・醤油・小麦粉・かたくり粉/きゅうり・ごま		豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・しらたき・きゅうり・げん・干しいたけ・たもぎだけ・しょうが・醤油・カレー粉/豚肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ・鶏肉・パン粉・馬鈴薯でん粉・しょうが・醤油/のり・ひじき・醤油・水あめ	あさり・えび・いわし・煮干し・にんじん・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・ほうれん草・長ネギ・たもぎだけ・干しいたけ・醤油/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	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・醤油/ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・ごま/くだもの缶詰(みかん・パイナップル・梨・なつめかん)・りんごジュース
15 ・豚すき丼 ・味噌汁 (白菜・油揚げ) ・さつまいもの天ぷら	16 ・横割りパンズ ・キャロット ポタージュ ・フィッシュバーガー ・スライスチーズ ・黄桃缶	17 ・ごはん ・味噌けんちん汁 ・かれい唐揚げ (パーベキューソース) ・ごま和え	18 ・パスタボンゴレ ・スパイシーポテト	19 ・ツナライス ・レバー入り メンチカツ ・もやしの ごまサラダ
豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たもぎだけ・ほうれん草/白菜・油揚げ・味噌/さつまいも・小麦粉・卵	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆腐/醤油・パン粉・小麦粉・大豆油・とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉・さつまいもでん粉・ライ麦粉・コーンフラワー・ケチャップ	鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ネギ・味噌/かれい・でん粉・玉ねぎ・しょうが・にんにく・醤油・かたくり粉/ほうれん草・もやし・ごま	あさり・大豆・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・ホールトマト・中濃ソース・醤油・味噌/冷凍フレンチポテト・パセリ・カレー粉	胚芽精米・大麦・豆腐・まぐろ水巻・にんじん・ごぼう・干しいたけ・グリーンピース/牛肉・玉ねぎ・豚レバー・牛脂・豚肉・でん粉・大豆・トマトケチャップ・醤油・パン粉・小麦粉/ほうれん草・もやし・にんじん・醤油・味噌・豆板醤・ごま
22 ・ビビンパブ ・ワカメスープ ・冷凍みかん	23 ・角食 ・レタス入り ミネストローネ ・はんぺんの チーズフライ ・きなこクリーム	24 ・ごはん ・マーボー豆腐 ・ひじき春巻 ・ナムル	25 ・冷やしラーメン ・とり天 ・りんご缶	26 ・シーフード カレーピラフ ・南瓜コロケ ・ほうれん草と シメジのサラダ
豚肉・豆腐・メンマ・長ネギ・しょうが・にんにく・醤油・ごま油・豆板醤・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま/わかめ・豆腐・干しいたけ・長ネギ・醤油・ごま・ごま油	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・レタス・マカロニ・トマト缶・セロリ・ケチャップ・醤油/はんぺん・小麦粉・卵・チーズ・パン粉/豆腐・きなこ・バター・コーンスターチ	豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ネギ・干しいたけ・味噌・醤油・オイスターソース・豆板醤・ごま油・かたくり粉/たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・醤油・ごま油・大豆油・でん粉・オイスターソース・小麦粉/ハム・小松菜・もやし・にんじん・醤油・ごま油・豆板醤・ごま	ハム・もやし・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま・醤油/鶏肉・醤油・しょうが・にんにく・小麦粉・卵・かたくり粉・ベーキングパウダー	胚芽精米・大麦・バター・カレー粉・ベーコン・えび・いか・あさり・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・カレー粉/かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・植物油・パン粉・米粉・小麦粉/ハム・ほうれん草・コーン・ゆめしめじ・醤油・ごま
29 ・肉炒め丼 ・味噌汁 (大根・油揚げ) ・パイン缶詰	30 ・ロールパン ・あさりのチャウダー ・フライドチキン ・コールスローサラダ	<h1 style="color: yellow;">6月の予定献立</h1> <p>☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響(青果物など)で変更の場合もありますので、ご了承ください。献立材料欄の/は、献立の区切りです。 ☆小魚(しらす干しなど)や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。</p>		
豚肉・メンマ・にんじん・もやし・小松菜・醤油・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・豆板醤・かたくり粉・ごま油・ごま/大根・油揚げ・味噌	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・牛乳・豆腐・スキムミルク・チーズ/鶏肉・にんにく・牛乳・小麦粉・かたくり粉/キャベツ・にんじん・コーン			