

# 6月給食だよ!

令和8年5月28日  
札幌市立手稲山小中学校  
札幌市立前田北小中学校



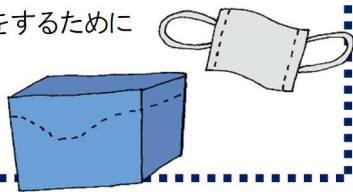
毎年6月は、心身の健康や「生きる力」の基礎を培う「食育月間」です。平成17年6月に、「食育基本法」が成立したことや、新生活が落ち着いて新たな食習慣を取り入れやすい時期であることから、この時期に定められました。また、「育(いく)」の語呂合わせで、毎月19日は「食育の日」とされています。

食は、普段の忙しい生活の中で当たり前になりがちです。しかし、食を通じた人とのつながりや、食べ物の大切さ、自分の健康について、心の豊かさなど、食を大事にすることは、ただ生きていくためではなく、人生を豊かにすることにもつながります。ぜひ、この期間を機に、子どもも大人も一緒に食について考えてみてはいかがでしょうか。

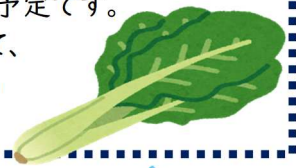
「食育ピクトグラム」…食育の代表的な取り組みを12のテーマに分類したものです。

1 みんなで楽しく食べよう	2 朝ごはんを食べよう	3 バランスよく食べよう	4 取りすぎないやせすぎない	5 よくかんで食べよう	6 手を洗おう
7 災害にそなえよう	8 食べ残しをなくそう	9 産地を応援しよう	10 食・農の体験をしよう	11 和食文化を伝えよう	12 食育を推進しよう

最近、給食時間に使用するマスクの忘れ物が目立ちます。教室にも予備はありますが、数に限りがありますので、衛生的に給食準備をするためにも、マスクを持たせていただくよう御協力をお願いいたします。




札幌市西区でとれた野菜が登場します！  
6/4(木)に磯和えで小松菜を使用、6/18(木)にはナムルでしろ菜を使用する予定です。  
子どもたちには、給食を通して、地元の食材の良さを感じてもらえればと思います。



## 6月よていこんだて



月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
振替休業日	五目うどん バターポテト みかん	いりこ菜めし 味噌汁 メンチカツ	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ 磯和え	豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋なし缶
	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	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、なたね油、揚げ油	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、なたね油、揚げ油/こまつな、もやし、もみのり、醤油	豆パン/豚肉、にんにく、セロリー、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、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、鶏がらスープ/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/なし缶詰

月 8日	火 9日	水 10日	木 11日	金 12日
タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー	塩ラーメン フレンチポテト りんご缶  <b>札教研</b>	コーンピラフ 野菜コロッケ 黄桃缶	ご飯 味噌汁 とんかつ ミニトマト	ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶詰
白飯、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、オールスパイス、チリパウダー/塩わかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、醤油、清酒、食塩、白ごま、ごま油、むろあじ、昆布、宗田/沖縄パインゼリー	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、ほうれん草、塩わかめ、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが/フレンチポテト、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう/りんごシロップ漬け	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)、なたね油、揚げ油/黄桃缶詰	白飯/だいこん、にんじん、ごぼう、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/豚肉、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、揚げ油、赤みそ、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、ごま油、白すりごま/ミニトマト	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、サラダ油、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/厚揚げ、しょうが、清酒、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、白ごま/パイン缶詰
15日	16日	17日	18日	19日
ご飯 けんちん汁 味噌味 揚げいわしハンバーグ のりの佃煮	パスタカレーソース サイコロサラダ  <b>山口小:ひだまり校外学習</b>	鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ	ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	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
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、なたね油、サラダ油/もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん風調味料、てんさい糖、水あめ	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、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	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/ごまつな、たまご、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、なたね油、揚げ油	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、のぎたけ、にら、鳥がら、昆布、煮干し/ひじき入りぎょうざ、なたね油、揚げ油/しろな、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	角食/ワンタン皮、豚肉、ほうれん草、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、なたね油、揚げ油/豆乳、きな粉、きび砂糖、コーンスターチ、食塩、バター
22日	23日	24日	25日	26日
カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶詰	冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ メロン	小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	和風そぼろごはん 味噌汁 さつまいも天ぷら  <b>山口小:4年生校外学習</b>	横割パンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ 黄桃缶
白飯、鶏肉、白こしょう、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、サラダ油、ナンブラー、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	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、白ごまむき、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、穀物酢、からし、むろあじ、昆布/十勝大豆コロッケ、なたね油、揚げ油/メロン	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、ごまつな、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、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	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、なたね油、揚げ油	横割パンズ/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、なたね油、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし/黄桃缶詰
29日	30日	1日	2日	3日
カレーライス 大根サラダ  <b>山口小:4年生校外学習</b>	冷麦 ごまポテト さくらんぼ  <b>前田北小:6年生修学旅行</b>	たきこみいなり ほっけスパイス揚げ からし和え  <b>前田北小:6年生修学旅行</b>	かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 しょうが和え  <b>前田北小:6年生振替休業日</b>	黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ 洋なし缶  <b>山口小:5年生宿泊学習</b>
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、カレールウ、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、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、穀物酢	ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、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、昆布/じゃがいも、なたね油、揚げ油、白すりごま、きび砂糖、食塩/さくらんぼ	米、おおむぎ、上白糖、穀物酢、食塩、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/ほっけ、しょうが、にんにく、清酒、醤油、食塩、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、黒こしょう、なたね油、揚げ油/ハム、ごまつな、キャベツ、醤油、きび砂糖、からし	白飯、むきえび、あさり、さくらえび、素干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、なたね油、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/豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ごまつな、はくさい、しょうが、醤油、清酒	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/なし缶詰

- \* 果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。御了承ください。
- \* 「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。御了承ください。
- \* 牛乳は毎日1人200mlつきます。
- \* アレルギーのあるもの(特に果物)は御家庭でも御確認ください。

