

給食だより

令和8年(2026年)5月29日
札幌市立常盤中学校

6月は気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすい季節です。元気に学校生活を送るためには、朝ごはんをしっかり食べ、規則正しい生活を心がけることが大切です。また、これから旬を迎える野菜には、体の調子を整える栄養がたっぷり含まれています。毎日の食事を大切に、元気に6月を過ごしましょう。

6月は「食育月間」です！

食育で身につけたい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> 

6月は「食育月間」です。食べることは、健康な体をつくるだけでなく、心を育て、毎日の元気につながっています。給食では、旬の食材や北海道の食材を取り入れながら、食べ物の大切さや感謝の気持ちを伝えていきます。この機会に、ご家庭でも「好きな食べ物」「朝ごはん」「食事のマナー」など、食について話してみてもいいかもしれません。誰かと一緒に食事することも食育の一環です！毎日の食事を通して、元気な心と体を育てていきましょう。

よく噛んで食べよう！

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」となっています。よくかんで食べることは、むし歯予防だけでなく、消化を助け、食べ物のおいしさを味わうことにもつながります。

毎日の食事でも、かむことを意識して食べ、健康な体をつくりましょう。



毎年6月は
「食育月間」、
毎月19日は、
「食育の日」です！

6月の予定献立

▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。
▲献立には、200mLの牛乳が付きます。
▲天候などの都合により、食材(特に果物など)が変更になる場合があります。
▲揚げ油・料理用の植物性油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性がります。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
シーフード カレーピラフ 南瓜コロケ ほうれん草と しめじのサラダ	肉炒め丼 味噌汁 パイン缶詰	角食 レタス入り ミネストローネ はんぺんのチーズ きなこクリーム	ご飯 厚揚げのカレーソー ス 揚げえびしゅうまい ミニトマト	塩ラーメン 小松菜ケーキ 黄桃缶
米、おおむぎ、バター、ベーコン、むきえび、あさり、いか、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、グリーンピース、/かぼちゃ、じゃが芋、玉ねぎ、脱脂粉乳、/ハム、ほうれん草、ホールコーン、ぶなしめじ、白ごま/	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、こまつな、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、白ごま/だいこん、油揚げ/パイン缶詰/	角食、卵、スキムミルク/ベープ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、レタス、マカロニ、トマト缶詰、セロリ/はんぺん、卵、粉チーズ/豆乳、きな粉、バター/	白飯/厚揚げ、豚肉、豚レバーチップ、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく/玉ねぎ、たいすり身、えび/ミニトマト/	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、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、白ごま、しょうが/こまつな、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター、スキムミルク/黄桃缶詰/



旬の果物「さくらんぼ」

春から初夏にかけて収穫されるさくらんぼは産地が限られ、栽培に手間のかかる果物です。ビタミンCやカリウムが多く含まれているため、疲労回復や肌荒れの改善に役立ちます。

給食では、17日に提供予定です。



6月の予定献立

月 8日	火 9日	水 10日	木 11日	金 12日
ツナライス レバー入りメンチカツ もやしのごまサラダ	ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 ナムル	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	ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ 磯和え	パスタボンゴレ スパイシーポテト
米、おおむぎ、豆腐、焼き豆腐、まぐろ水煮、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、豚肉/ほうれんそう、もやし、ホールコーン、にんじん、白すりごま/	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、オイスターソース/たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき/ナムル、こまつな、もやし、にんじん、白ごま/	ロールパン、卵、スキムミルク/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/鶏肉、にんにく、牛乳/キャベツ、にんじん、ホールコーン/	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら/カラフトししゃも(子持ち)/こまつな、もやし、切りのり/	ソフトパスタ、あさり、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、しょうが、にんにく、パセリ、トマト缶詰/じゃが芋、パセリ、カレー粉、チリパウダー/
15日	16日	17日	18日	19日
小松菜ピラフ ほっけのごまフライ フルーツカクテル	ご飯 カレー肉じゃが 揚げぎょうざ のりの佃煮	横割パンズ キャロットポタージュ フィッシュバーガー鱈 スライスチーズ さくらんぼ	ご飯 けんちん汁 かれない唐揚げ (ハーフキューリス) ごま和え 	たぬきうどん (えび入り) チーズポテト 冷凍カットパイン
米、おおむぎ、バター、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、こまつな/ほっけ、卵、白ごま、黒ごま/みかん缶詰、パイナップル缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、りんごジュース/	白飯/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しらたき、さやいんげん、干しいたけ、たまごたけ、しょうが/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、鶏肉、しょうが/もみのり、ひじき、水あめ/	横割パンズ、卵、スキムミルク/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/すけとうだら/スライスチーズ/さくらんぼ/	白飯/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ/黒がれい、玉ねぎ、しょうが、にんにく/ほうれんそう、もやし、白すりごま/	ソフトめん、むきえび、あさり、さくらえび素干し、かたくちいわし、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、卵、鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、たまごたけ、干しいたけ/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/カットパイン/
22日	23日	24日	25日	26日
鶏ごぼうごはん 凍み豆腐の天ぷら おひたし	ビビンパブ ワカメスープ みかん(冷凍)	レーズンパン ほうれん草グラタン あさりのサラダ 黄桃缶	カレーライス 野菜の醤油漬け	冷やしラーメン 厚揚げと野菜の 甘辛煮 洋なし缶
米、おおむぎ、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、白ごま/凍り豆腐、卵/こまつな、はくさい、糸かつお/	白飯、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ごま/塩わかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、白ごま/みかん/	レーズンパン、卵、スキムミルク/ベーコン、玉ねぎ、ほうれんそう、マカロニ、マッシュルーム、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、粉チーズ/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、白ごま/黄桃缶詰	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース/だいこん、きゅうり、にんじん、水あめ/	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、白ごま/厚揚げ、じゃがいも、豚肉、しょうが、にんじん、グリーンピース/なし缶詰/
29日	30日	7月1日	2日	3日
チキンライス コーンフライ フルーツミックス	ご飯 豚汁 さんまの竜田揚げ きゅうりのからし漬け	開校記念日 	豚すき丼 味噌汁 さつまいも天ぷら	冷麦 とり天 りんご缶
米、おおむぎ、バター、トマト缶詰、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース/とうもろこし、生乳/みかん缶詰、パイナップル缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰/	白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが/さんま、しょうが/きゅうり、白ごま/		白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、ほうれんそう/はくさい、油揚げ/さつまいも、卵/	ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、つと、きゅうり、ほうれんそう、長ねぎ/鶏肉、しょうが、にんにく、卵、ベーキングパウダー/りんごシロップ漬け/

* 今月から10月までの間に清田区でとれた「ポーラスターほうれん草」が給食に登場する予定です。



名前: ポーラちゃん