

給食だより

6月号

令和8年度(2026年度)
札幌市立稲稜中学校



新緑の季節となりました。これからは食品の取扱いに細心の注意を払う季節になります。毎日健康に過ごすためにも、御家庭でも注意し、また、健康に過ごすためにも、生活リズムを整えるようにしましょう。

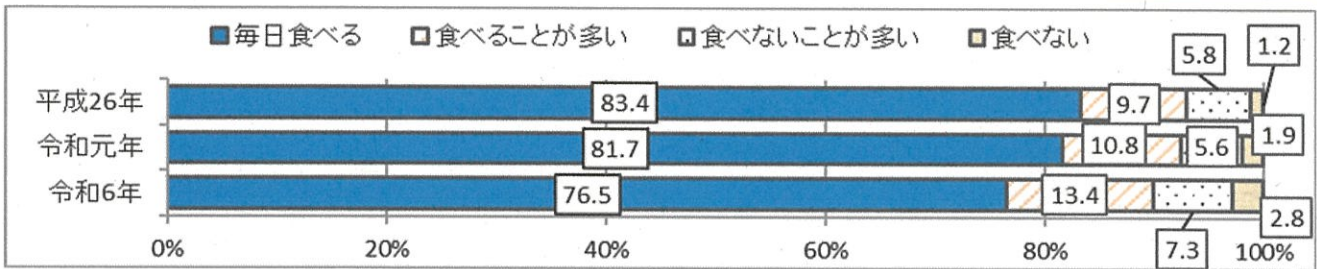
6月は食育月間です

生涯を通じて健康づくりを進めるためには毎日の食事は大きな役割を果たしています。

6月は「食育月間」です。「食育」というと難しく感じますが、いろいろな場面から、「食」を見直すことも「食育」の一つです。

今年は朝食を欠食する子供の割合が増加傾向にあることから、学校と家庭と連携し、少しでも減らす取組を行うこととしています。

下のグラフは、札幌市学校給食栄養士会で小学5年生、中学2年生を対象行っている、「札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査」の朝食を食べている頻度の調査結果です。「毎日食べている」と回答した割合は年々減少傾向にあります。



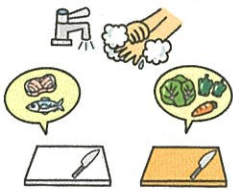
朝食は一日の活動のスタートに欠かせないものです。まずは毎日食べる習慣から身に付けることが大切です。ご家庭でも食生活、生活習慣の見直しを行い、中学生の皆さんはぜひ、自分で作ることも進めてみてはいかがでしょうか？

蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

付けない!



食事や料理の前はせっけんで手洗い。包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜で使い分けする。

増やさない!



料理をしたらなるべく早くに食べる。保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。特に肉類の生焼けには注意。ふきん・スポンジなども含め、使った後すぐに洗剤と流水でよく洗い、よく乾かして保管する。

歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることは、あごの力を鍛え、歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防いだり、脳を活性化せたりと、体にとって良いことがたくさんあります。この時期にしか味わえない「かみごたえバツグン」の初夏の食材を紹介します。



新ごぼう

若どりしたごぼうです。独特の歯ごたえがあり、自然とかむ回数も増えます。

アスパラガス

やわらかい穂先と根元のシャキッとした食感。筋っぽさを残さないゆで加減が大切です。





6月

予 定 献 立



月	火	水	木	金
1 785kcal ●ご飯 ●味噌けんちん汁 ●かわいい唐揚げ(バーキューソース) ●ごま和え ●白飯 ●鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、味噌 ●かわいい、でん粉、菜種油、玉葱、生姜、にんにく、醤油、ウスターソース ●ほうれん草、もやし、ごま、醤油	2 757kcal ●塩ラーメン ●小松菜ケーキ ●カットパイ ●ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、醤油、メンマ、もやし、人参、玉葱、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、ごま、ごま油 ●小松菜、小麦粉、ホットケーキミックス、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター、スキムミルク ●カットパイ	3 720kcal ●シーフードカレーピラフ ●かぼちゃコロック ●ほうれん草としめじのサラダ ●胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、えび、あさり、いか、人参、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース ●かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉葱、脱脂粉乳、米粉、小麦粉、菜種油 ●ロースハム、ほうれん草、とうもろこし、しめじ、醤油、ごま	4 749kcal ●肉炒め丼 ●大根と油揚げの味噌汁 ●黄桃缶 ●白飯、豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、醤油、玉葱、りんご、ウスターソース、生姜、にんにく、豆板醤、でん粉、ごま、ごま油 ●大根、油揚げ、味噌 ●黄桃缶	5 780kcal ●横割りバンズパン ●キャロットポタージュ ●フィッシュバーガー ●チーズ●果物(冷凍みかん) ●横割バンズパン ●ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、乾燥パセリ、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 ●たら、小麦粉、パン粉、菜種油、ケチャップ、ウスターソース ●チーズ ●黄桃缶
8 736kcal ●鶏ごぼうごはん ●しみ豆腐の天ぷら ●おひたし ●胚芽精米、大麦、醤油、鶏肉、焼豆腐、生姜、味噌、ごぼう、人参、油揚げ、ごま ●高野豆腐、醤油、小麦粉、卵、菜種油 ●小松菜、白菜、糸かつお、醤油	9 札教研 給食なし 	10 751kcal ●ゆであげスパゲティ ボンゴレソース ●スパイシーポテト ●スパゲティ、オリーブ油、乾燥パセリ、あさり、大豆水煮、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、ホールトマト、ウスターソース、中濃ソース、醤油、味噌、鶏がらスープ ●フレンチポテト、菜種油、乾燥パセリ	11 764kcal ●ご飯 ●カレー肉じゃが ●揚げぎょうざ ●のりの佃煮 ●白飯 ●豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しらたき、干しいたけ、たもぎたけ、生姜、醤油 ●豚肉、きゃべつ、玉葱、小麦粉、鶏肉、パン粉、生姜、醤油、菜種油 ●のり、ひじき、醤油、水あめ	12 753cal ●背割コッペパン ●コーンシチュー ●チリドック ●パン缶 ●背割コッペパン ●とうもろこし、ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、乾燥パセリ、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 ●チキンウインナー、ケチャップ、中濃ソース、玉葱、トマトピューレ ●パン缶
15 742kcal ●カレーライス ●野菜のしょうゆ漬け ●白飯、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、セロリ、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレーパウ、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ ●大根、きゅうり、人参、醤油、水あめ	16 763kcal ●ためきうどん(えび入り) ●チーズポテト ●パン缶 ●ソフトめん、あさり、さくらえび、かたくちいわし、人参、春菊、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、卵、菜種油、鶏肉、かまぼこ、ほうれん草、長ねぎ、たもぎたけ、干しいたけ、醤油 ●じゃが芋、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク ●パン缶	17 753kcal ●チキンライス ●コーンフライ ●フルーツミックス ●胚芽精米、大麦、バター、トマトジュース、鶏肉、玉葱、人参、ケチャップ、グリーンピース ●とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉、菜種油 ●みかん缶、パン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶	18 738kcal ●ご飯 ●スンドゥブチゲ ●ししゃもから揚げ ●しろなともやしの磯和え ●白飯 ●豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板醤、醤油、味噌、ごま油、あさり、人参、玉葱、えのきたけ、にら ●カラフトししゃも、小麦粉、でん粉、菜種油、醤油 ●しろな、もやし、のり、醤油	19 764kcal ●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 ●角食 ●ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、レタス、マカロニ、ダイスタマト、セロリ、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ ●はんぺん、小麦粉、卵、粉チーズ、パン粉、菜種油 ●豆乳、きなこ、コーンスターチ、バター
22 748kcal ●ビビンパ ●わかめスープ ●つぶつぶレモンゼリー ●白飯、豚肉、焼豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、ごま油、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、ごま ●わかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、醤油、ごま、ごま油 ●水あめ、レモン	23 734kcal ●冷麦 ●とり天 ●りんご缶 ●ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、醤油、ほうれん草、長ねぎ ●鶏肉、醤油、生姜、にんにく、小麦粉、卵、でん粉、ベーキングパウダー、菜種油 ●りんご缶	24 735kcal ●ツナライス ●レバー入りメンチカツ ●もやしのごまサラダ ●胚芽精米、大麦、豆腐、まぐろ水煮、人参、ごぼう、干しいたけ、グリーンピース、醤油 ●牛肉、玉葱、豚レバー、豚肉、しょうゆ、ケチャップ、パン粉、小麦粉、菜種油 ●もやし、ほうれん草、人参、醤油、味噌、豆板醤、ごま	25 854kcal ●ご飯 ●厚揚げのカレーソース ●揚げえびシュウマイ ●ミニトマト ●白飯 ●厚揚げ、豚肉、豚レバー、人参、玉葱、生姜、にんにく、カレーパウ、小麦粉、ケチャップ、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ ●えび、玉葱、たい、パン粉、チキンスープ、魚介エキス、醤油、小麦粉、加工でん粉、菜種油 ●ミニトマト	26 782kcal ●レーズンパン ●ほうれん草グラタン ●あさりサラダ ●果物(プラム) ●レーズンパン ●ベーコン、玉葱、ほうれん草、マカロニ、マッシュルーム、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、パン粉、粉チーズ ●あさり、生姜、醤油、きゅうり、きゃべつ、人参、ごま油、ごま ●プラム
29 836kcal ●豚すき丼 ●白菜と油揚げの味噌汁 ●大豆コロック ●白飯、豚肉、しらたき、玉葱、たけのこ、たもぎたけ、ほうれん草、醤油 ●白菜、油揚げ、味噌 ●じゃが芋、大豆、玉葱、パン粉、小麦粉、菜種油	30 738kcal ●冷やしラーメン ●厚揚げと野菜の甘辛煮 ●洋梨缶 ●ソフトラーメン、ロースハム、もやし、きゅうり、人参、ごま、ごま油、醤油 ●厚揚げ、醤油、でん粉、小麦粉、菜種油、じゃが芋、豚肉、生姜、人参、グリーンピース ●洋梨缶	<p>・牛乳は毎日つきます。・果物は予定です。 ・食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますのでご了承ください。大きく変更する場合にはご連絡いたします。 ・記載している食材のほかに、調味料等使用しています。 ・給食についてご不明な点などありましたら、稲陵中学校 栄養教諭までご連絡ください。</p> <p>★札幌産野菜使用について ・18日(木) しろ菜・西区産(JAより直送品) ・4日(木)~7月24日(金) 小松菜(4日分はJAより直送品)</p>		

