

給食だより



令和8年(2026年)5月29日(金)

札幌市立美しが丘緑小学校

札幌市立清田緑小学校

6月

6月は食育月間(毎月19日は食育の日)

料理を作ったり、後片付けをしたり、食事に係わることで、食べ物の大切さや、感謝する気持ちが育つと思います。我が家の自慢料理や行事食・郷土料理などを伝えるのもいいですね。

誰かと一緒に食事をするを「共食」、一人で食事をするを「個食」といいます。家族揃って共食し、会話と共に食事を楽しみましょう。



考えよう
続けよう

減塩 きよたっこ塩活通信



今年度も清田区内の小中学校は、減塩についての食指導に取り組んでいます。食塩の摂り過ぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病に深く影響していきます。味覚や食習慣が確立していく子どもの頃から、薄味になれることが重要です。

「きよたっこ塩活通信」は、学年に合わせたわかりやすい内容にしています。裏面には給食レシピも掲載予定です。ご家庭でも、減塩について話題にいただけると、食育につながります。

今年も、年4回発行予定です。



ポーラちゃん



メーク女王



ミニトマベビー



ごぼぼうや



たいきゅうどん



しいたん



しょうがガール

きよたやさいが登場します！(献立表の使用日にキャラクターをつけています。)

清田区では、「地元の野菜を子どもたちに食べさせたい」という願いを受けて、清田区内の生産者の皆さんやJAさっぽろ清田に協力いただき、学校給食に「きよたやさい」を取り入れる「地産地消」の取組を続けています。

*地産地消とは、地元で生産したものを、地元で消費する活動のことです。

6月は、ポーラスターほうれん草と干し椎茸です。



ポーラちゃん

「ポーラスター」ほうれん草

清田区野菜を代表する「ポーラスター」は柔らかく甘みのあるほうれん草です。真栄・有明地区を中心に作られています。給食では、ピラフ・クリーム煮・サラダ・ナムルなどに使います。



しいたん

干しいたけ

清田区有明産のおいしい「しいたけ」を乾燥させました。うまみがぎゅっと詰まっています。

6月の予定献立(美しが丘緑)



- * 予定献立は諸事情によって変わることがあります。*牛乳(200ml)は毎日つきます。
- * ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
- * あさり、わかめ、しらす、のりなどの海産物には、小さなえびやかきが混入していることがあります。
- * 使用予定の食材名を記載しています。調味料、香辛料、加工食品等は一部を記載しています。
- * ご不明やご心配なことがありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。

給食のレシピは、札幌市学校給食栄養士会のホームページに掲載しています。<https://www.s-eiyou.com/index.html>

月	火	水	木	金
1 振替休業日 	2 塩ラーメン フレンチポテト バナナ	3 シーフードカレーピラフ 野菜コロッケ 黄桃缶	4 ごはん みそ汁 豚肉の竜田揚げ 切干大根のナムル かむかむメニュー	5 角食 ワントンスープ醤油 白身魚のハーブフライ きなこクリーム
	ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 醤油 菜種油 メンマ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ /じゃが芋 菜種油	胚芽米 大麦 バター ベーコン えび あさり 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ カレー粉 菜種油/野菜コロッケ(じゃが芋 豚肉 玉ねぎ)とうもろこし 人参 小麦粉 パン粉 こま グリンピース スキムミルク 植物油(脂) 菜種油	キャベツ 油揚げ みそ/豚肉 醤油 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油/切干大根 ほうれん草 人参 こま 醤油 こま油 一味	ワントン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 /真だら にんにく パセリ バジル 小麦粉 鶏卵 パン粉 チーズ 菜種油/豆乳 きな粉 コーンスターチ バター
8 ごはん けんちん汁みそ味 揚げいわしハンバーグ のりの佃煮	9 パスタカレーソース サイコロサラダ 給食準備 12:05	10 炊きこみいなり ほっけフライ からし和え 	11 カオラートナーガイ (鶏肉のあんかけごはん) チンゲン菜のスープ パイン缶 さっぽろ学校給食フードリサーチクルチンゲン菜使用	12 ロールパン あさりのチャウダー コールスローサラダ バナナ
鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 みそ/いわしハンバーグ(大豆 玉ねぎ たらすり身 いわし 人参 みそ)菜種油/のり ひじき 醤油 水あめ	ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー 生姜 にんにく 菜種油 パセリ 小麦粉 カレー粉 カレールー 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/ハム 人参 きゅうり コーン 醤油 こま油 辛子	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき 醤油 こまのり/ほっけ 小麦粉 鶏卵 パン粉 菜種油/ハム 小松菜 もやし 醤油 辛子	白飯 鶏肉 醤油 小麦粉 片栗粉 菜種油 玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン ねぎ ナンプラー オイスターソース 一味 コーンスターチ/ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン 醤油	あさり ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/キャベツ 人参 コーン 辛子
15 カレーライス 大根サラダ	16 五目うどん バターポテト 冷凍みかん 	17 いりこ菜めし みそ汁 メンチカツ 美しが丘緑4年校外学習	18 ごはん マーボー豆腐 子持ちししゃものから揚げ おひたし  	19 豆パン ボークシチュー 小松菜とコーンのサラダ パイン缶
白飯 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 セロリー りんご 生姜 にんにく グリンピース 菜種油 小麦粉 カレー粉 カレールー 醤油 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 こま 醤油 こま油	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸 醤油 一味/じゃが芋 バター 牛乳 スキムミルク	胚芽米 大麦 しらす干し 小松菜 こま/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/メンチカツ(豚肉 小麦粉 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 大豆 片栗粉) 菜種油	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干し椎茸 みそ 醤油 こま油 豆板醤 片栗粉/子持ちカラフトししゃも 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油/ほうれん草 白菜 糸かつお 醤油	豚肉 にんにく セロリー じゃが芋 人参 玉ねぎ いんげん 菜種油 小麦粉 カレー粉 トマトピューレ ケチャップ トマト水煮 デミグラスソース 醤油 中濃ソース ウスターソース/小松菜 コーン こま 菜種油 醤油
22 かき揚げ丼(えび入り) みそ汁 しょうが和え 美しが丘緑5年校内学習	23 冷麦 ごまポテト バナナ  美しが丘緑5年校内学習	24 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス 美しが丘緑5年休業日	25 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ ごま和え	26 コッパン  ほうれん草のクリーム煮 厚揚げのサラダ パイン缶
白飯 えび あさり 桜えび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 鶏卵 菜種油 醤油/豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/小松菜 白菜 生姜 醤油	ソフト冷麦 油揚げ 干し椎茸 醤油 つと きゅうり 長ねぎ/じゃが芋 菜種油 こま	胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 小松菜 菜種油/高野豆腐 醤油 カレー粉 小麦粉 こま 鶏卵 パン粉 菜種油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶	豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 オイスターソース 片栗粉/いわしのカリカリフライ(いわし じゃが芋 片栗粉 米粉 菜種油) 菜種油/小松菜 もやし 醤油 こま	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 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/厚揚げ 生姜 醤油 片栗粉 小麦粉 菜種油 キャベツ きゅうり 人参 こま油 こま
29 ごはん サンドアップチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	30 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ ミニトマト	1 鶏ごぼうごはん みそ汁 かぼちゃチーズフライ	2 タコライス(沖縄) わかめスープ 沖縄パインゼリー 	3 横割バンズパン コーンバタージュ レバー入りハンバーグ ケチャップソース 黄桃缶
豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板醤 菜種油 醤油 みそ こま油 あさり 人参 玉ねぎ えのき茸 なら/ひじき 入りぎょうざ(小麦粉) 豚肉 キャベツ ひじき 豚脂 鶏肉 片栗粉) 菜種油/ほうれん草 もやし 人参 醤油 一味 こま油 こま	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり コーン 人参 こま油 こま 醤油 辛子/十勝大豆コロッケ(じゃが芋 大豆 パン粉 小麦粉 玉ねぎ 大豆油) 菜種油	胚芽米 大麦 醤油 鶏肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ みそ 菜種油 こま/小松菜 たもぎ茸 玉ねぎ みそ/かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ チーズ パン粉 小麦粉 牛乳 マーガリン 大豆) 菜種油	白飯 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく コーン レタス 菜種油 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース トマト水煮 ケチャップ 醤油 チリパウダー/わかめ 豆腐 干し椎茸 長ねぎ 醤油 こま こま油	コーン ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/レバー入りハンバーグ(牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚レバー 片栗粉) 菜種油/ケチャップ ウスターソース 辛子

