

きゅうしょくだより 6月



令和7年（2025年）5月30日発行

◆◆札幌市立山鼻小学校◆◆

木々の緑がまぶしい季節となりました。これから夏にかけては、気温や湿度が高くなり、食中毒に注意しなければならない時期でもあります。食事や調理の前後には、しっかりと手洗いをしましょう。

6月は食育月間です。



平成17年に「食育基本法」が施行され、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。健康は一生の宝物です。「食育」は、さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食品を選択する能力を習得し健全な食生活を実践できる人間をそだてることです。

こんなことも「食育」です

朝・昼・夕の3食しっかり食べる



好ききらいをしないで
いろいろな食品を食べる



「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをする



家庭や地域で受け継がれてきた
料理を大事にして食べる



産地や食品表示をよく見る



できることから
始めてみましょう



安全な食事作りのために気を付けたいこと

調理の前には、石けんなどの洗浄剤で丁寧に手を洗う。指先や、爪、指の付け根、手首も洗う。（調理中も、肉や魚、卵に触った後は、手洗いを。）

前日に作ったものを食べる場合は、必ず中心部までしっかりと加熱する。調理後保存する場合は小分けして速やかに冷却後、冷蔵または冷凍する。

まな板・包丁は、使用のつどきれいに洗う。野菜用と肉・魚用は、別に用意する。



冷蔵庫に食品を詰めすぎない。汚れたらすぐに掃除をする。汚れを拭きとってからアルコールを浸したペーパータオル等で拭く。

6月よていこんだて

●卵 ◆乳製品 ◇えび ＊バラ科の果物 ★アレルギー対応可能献立

※牛乳は毎日つきます。※シヤモ、昆布・しらすばし・貝類には小さなえびがついていることがあります。

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
◆小松菜ピラフ ★●高野豆腐フライ ＊フルーツミックス 資生館小振替休業日	ごはん マーボー豆腐 ししやものから揚げ 磯和え	●◆ロールパン ◆チキンクリームシ チュー 人参とコーンのサラダ ミニトマト	●◇かき揚げ丼 みそ汁 メロン	五目うどん 青のりポテト パイン
胚芽米 大麦 パター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 小松菜/ 高野豆腐 小麦粉 卵 すりごま パン粉 油/ みかん缶 桃缶 パイン缶 梨缶 りんご缶/ 9日	精白米/豆腐 豚肉 人 参 長ねぎ しいたけ しょうが にんにく みそ 油/子持ちから揚げ ししやも 小麦粉 でん 粉 油/小松菜 白菜 のり/ 10日	ロールパン 卵 脱脂粉乳 /鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ バター 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキミ乳 チーズ/ham 人参 きゅうり コーン/ 11日	精白米 えび あさり 桜えび 玉ねぎ 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 油 /大根 油揚げ みそ/メ ロン/ 12日	ワトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん 草 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎたけ/ じゃがいも 青のり 油/冷凍パイン/ 13日
いりこ菜めし みそ汁 メンチカツ	ごはん 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 ★●白身魚フライ ◆きなこクリーム	ハヤシライス 大根サラダ	塩ラーメン シナモンポテト パイン
胚芽米 大麦 しらす干 し いりごま 小松菜/ 豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/豚肉 パン粉 玉 ねぎ 小麦粉 大豆たん ぱく でん粉 油/ 16日	精白米/豆腐 豚肉 人 参 しょうが にんにく あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら こ ま油/豚肉 キャベツ ひ じき 豚脂 鶏肉 長 ねぎ 小麦粉 でん粉 炒りえき 炒りえき 油/ほ うれん草 もやし 人 参 いりごま/ 17日	角食 卵 脱脂粉乳/ワン タン 豚肉 人参 ほうれ ん草 もやし メンマ 長 ねぎ しょうが にんにく /真だら 小麦粉 卵 パ ン粉 油/豆乳 きな粉 コーンスターチ バター/ 18日	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも セロリ しょうが にんにく マ ッシュルーム グリンピース ホー ルトマト 小麦粉 油/ 大根 まぐろ水煮 きゅ うり 人参 いりごま/ 19日	ワトラーメン 豚肉 ママ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ/さ つまいも 油/パイン缶 / 20日
ツナライス 十勝大豆コロッケ サイコロサラダ	ごはん 肉じゃが 揚げいわしハンバーグ おひたし	●◆黒コッペパン ◆小松菜のクリーム煮 厚揚げサラダ ＊黄桃缶	カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ 冷凍みかん	パスタカレースソース あさりのサラダ
胚芽米 大麦 豆腐 ま ぐろ水煮 人参 ごぼう しいたけ グリンピース 油 /じゃがいも 大豆 玉 ねぎ マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油/ham 人参 きゅうり コーン/ 23日	精白米/豚肉 じゃがい も 大豆 玉ねぎ 人 参 白滝 切干大根 しいたけ さやいんげ ん/玉ねぎ 人参 長 ねぎ すりみ でん粉 いわし みそ しょう が マッシュポテト 油/小松菜 もやし 鰹 節/ 24日	黒コッペパン 卵 脱脂粉 乳/ベーコン 小松菜 マカロ ニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 油 チーズ 牛乳 豆乳 スキミ乳/厚揚 げ キャベツ きゅうり 人 参 炒りごま/黄桃缶/ 25日	精白米 鶏肉 小麦粉 でん粉 玉ねぎ ビーマン 小ねぎ 油/ベーコン チンゲ ン菜 春雨 コーン/冷凍み かん/ 26日	ワトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ しょうが にんに く バター 小麦粉 油/ あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 いりごま/ 27日
鶏ごぼうごはん みそ汁 野菜春巻	カレーライス 小松菜としめじのサ ラダ	●◆横割りパンズ ◆コーンポタージュ レバー入りハンバーグ (ケチャップソース) パイン	和風そぼろごはん みそ汁 いわしスパイス揚げ	冷やしきつねうどん ごまポテト ＊さくらんぼ
胚芽米 大麦 鶏肉 豆 腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ いりごま 油/小松菜 たもぎ 玉 ねぎ みそ/キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉 ねぎ 人参 小麦粉 で ん粉 油/ 30日	精白米 鶏肉 じゃがい も 人参 玉ねぎ セ ロリ りんご しょうが にん にく グリンピース 小麦粉 油/ham ほうれん草 コーン しめじ いりごま/ 1日	●◆横割りパンズ 卵 脱脂 粉乳/コーン ベーコン じゃがい も 人参 玉ねぎ バター 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 ス キミ乳 チーズ/牛肉 豚肉 豚 レバー 玉ねぎ でん粉 油/ パイン缶/ 2日	精白米 鶏肉 豆腐 切 干大根 しいたけ ひじ き ごぼう 人参 みそ いりごま/じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ/ いわし しょうが にん にく でん粉 小麦粉 カレー粉 油/ 3日	ワトめん 油揚げ しい たけ ほうれん草 長 ねぎ/じゃがいも すり ごま 油/さくらんぼ/ 4日
◇◆シーフードピラフ ◆白花豆コロッケ ＊フルーツ白玉	＊スタミナ丼 みそ汁 メロン	●◆ツイストパン ◆あさりのチャウダー ハムコーンサラダ ＊プラム	ごはん 豚汁 ほっけカレー揚げ ひじきの煮物	冷やしラーメン 厚揚げとさつまいも の甘煮 すいか
胚芽米 大麦 パター ベーコン えび あさり いか 人参 玉ねぎ マ ッシュルーム バター 油/白花豆 じゃがいも バター パン 粉 でん粉 小麦粉 大 豆たん白 油/みかん缶 桃缶 パイン缶 梨缶 白 玉もち/ 3日	精白米 豚肉 メンマ 人参 もやし にら 玉ねぎ りんご しょ うが にんにく いり ごま/キャベツ 油揚げ みそ/メロン/ 4日	ツイストパン 卵 脱脂粉 乳/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキミ乳 チーズ/ ham キャベツ ごま油/ プラム/ 5日	精白米/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにやく 人参 大根 ごぼう 玉 ねぎ 長ねぎ しょうが みそ/ほっけ 小麦粉 でん粉 油/ひじき 油 揚げ 人参/ 6日	ワトラーメン ham もやし きゅうり コーン 人参 いりごま/厚揚げ さつ まいも でん粉 油/す いか/ 7日

<旬の札幌産野菜を味わおう>～6月は札幌産小松菜月間です

・日本全国で収穫されている「小松菜」。関東産の小松菜の旬は主に冬ですが、北海道では春から秋にかけて、多く収穫されます。
6月の給食には、札幌産の新鮮な小松菜が届く予定です。札幌の小松菜は今は旬です。価格も安く、新鮮でおいしい地元の野菜を、
給食でぜひ、味わってほしいと思います。