

6月 給食だよ

札幌市立米里中学校
札幌市立札苗中学校

2026.5.29(金)

春が過ぎ、紫陽花が少しずつ色づきはじめました。もうすぐ、梅雨の季節です。じめじめとした天気が続くこともあり、体調を崩しやすく、特に食中毒には気をつけなくてはならない時期でもあります。食中毒予防の基本は「手洗い」です。きちんとした手洗いを、食事前はもちろん、家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしましょう。

考えてみよう！フードリサイクルと食品ロス

みなさんは「食品ロス」という言葉を知っていますか？

これは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。

日本では、1年間に約500万トン以上の食品ロスが出ています。ということは、国民1人あたり毎日おにぎり1個分くらいを捨てている計算になります。

では、その食べ物はどうなるのでしょうか？そのままごみとして燃やされると、多くのエネルギーが使われ、二酸化炭素も発生し、地球温暖化の原因にもなります。

そこで、重要になるのが「フードリサイクル」です。

フードリサイクルや食品ロスの問題は、世界共通の目標であるSDGs(持続可能な開発目標)と深く関係しています。

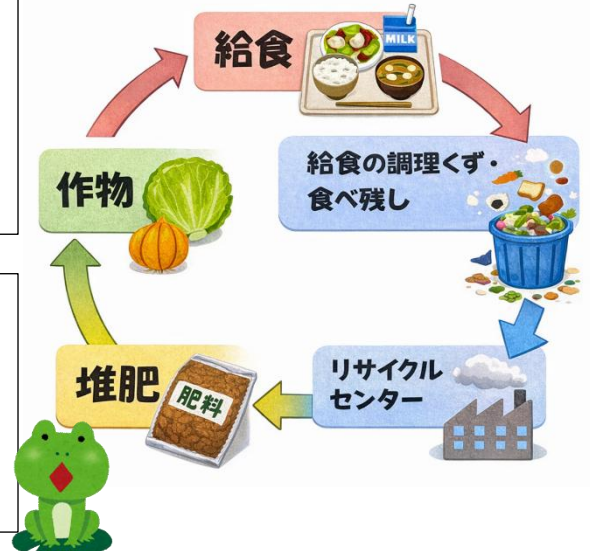
★フードリサイクルのしくみ★

食べ残しや調理くずは、次のように生まれ変わります。

- ① 飼料化→家畜のえさになる
- ② 肥料化→堆肥となり、野菜や果物を育てる
- ③ エネルギー化→バイオガスとして電気や熱に変える
つまり…「ごみ」ではなく「資源」として使われているのです。

★学校給食でもフードリサイクルに取り組んでいます！★

「さっぽろ学校給食フードリサイクル」は、給食調理の際に出る調理くずや給食の食べ残しを集め、リサイクルセンターで良質な堆肥に変化させます。その堆肥を利用してレタスやとうもろこし、玉ねぎを栽培し給食の食材にする取り組みを行っています。



6月25日の給食には、
フードリサイクルで作られた堆肥で育ったレタスを使用した
「ミネストローネ」が登場します！



フードリサイクルは大切ですが、「リサイクルすればいい」ではなく、「無駄にしないこと」が一番の環境対策です。毎日の給食から、地球にやさしい行動を始めてみましょう。



6月予定献立

米里中学校 給食なしの日

1学年 → 6/3

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
たぬきうどん (えび入り) チーズポテト りんご缶	鶏ごぼうごはん かれい唐揚げ おひたし バーベキューソース	ご飯 カレー肉じゃが 揚げぎょうざ のりの佃煮	背割コッペ コーンシチュー チリドック パイン缶詰	カレーライス 野菜の醤油漬け
【たぬきうどん】ソフトめん,むきえび,あさり,小麦粉,鶏肉 【チーズポテト】じゃがいも,バター,チーズ,牛乳,ｽｽﾞﾐﾙｸ 【りんご缶詰】	【鶏ごぼうごはん】胚芽米,大麦,鶏肉,焼き豆腐,油揚げ,白ごま 【かれい唐揚げ(冷凍)】 【おひたし】こまつな,はくさい,糸かつお 【バーベキューソース】	【白飯】 【カレー肉じゃが】豚肉,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,ｶｰﾌﾞ粉 【揚げぎょうざ(冷凍)】 【のりの佃煮】もみのり,ひじき	【背割コッペパン】 【コーンシチュー】コーン,ベーコン,小麦粉,バター,油,ｽｽﾞﾐﾙｸ,チーズ,牛乳,豆乳 【チリドック】チキンウインナー 【パイン缶詰】	【カレーライス】白飯,豚肉,りんご,ｶｰﾌﾞ粉,ｶｰﾙﾄﾞ,ｸﾞｽﾀｰｰｰｰ,中濃ソース 【野菜の醤油漬け】だいこん,きゅうり,にんじん
8日	9日	10日	11日	12日
パスタボンゴレ スパイシーポテト	札教研のため給食なし	ツナライス レバー入りメンチカツ もやしのごまサラダ	ロールパン あさりのチャウダー フライドチキン 小松菜とコーンのサラダ	ビビンパブ(丼) ワカメスープ 冷凍みかん
【パスタボンゴレ】ソフトパスタ,あさり,大豆水煮,ﾄﾏﾄﾋﾞﾍﾞｰﾙ,ﾄﾏﾄ缶,ｸﾞｽﾀｰｰｰｰ,中濃ソース 【スパイシーポテト】じゃがいも		【ツナライス】胚芽米,大麦,豆腐,焼き豆腐,まぐろ水煮 【レバー入りメンチカツ(冷凍)】 【もやしのごまサラダ】ほうれんそう,もやし,ｺｰﾝ,にんじん,白すりごま	【ロールパン】 【あさりのチャウダー】あさり,ベーコン,バター,牛乳,豆乳,ｽｽﾞﾐﾙｸ,チーズ 【フライドチキン】鶏肉,牛乳 【小松菜とコーンのサラダ】こまつな,ｺｰﾝ,白ごま	【ビビンパブ】白飯,豚肉,焼き豆腐,ごま油,白ごま 【ワカメスープ】カットわかめ,豆腐,白ごま,ごま油 【冷凍みかん】
15日	16日	17日	18日	19日
沖縄そば サーターアンダギー パイン缶詰	シーフードカレーピラフ 南瓜コロッケ ほうれん草としめじのサラダ	ご飯 豚汁 さんまの竜田揚げ きゅうりのからし漬け	レーズンパン ほうれん草グラタン あさりのサラダ プラム	豚すき丼 味噌汁(白菜・油揚げ) さつまいも天ぷら
【沖縄そば】ソフトラーメン,豚肉,こねぎ,ほうれん草 【サーターアンダギー】小麦粉,ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ,白ごま,卵 【パイン缶詰】	【シーフードカレーピラフ】胚芽米,大麦,バター,ベーコン,むきえび,あさり,いか 【南瓜コロッケ(冷凍)】 【ほうれん草としめじのサラダ】ハム,ほうれん草,ｺｰﾝ,ぶなしめじ,白ごま	【白飯】 【豚汁】豚肉,豆腐,じゃがいも,こんにゃく,にんじん,だいこん,玉ねぎ,ごぼう,長ねぎ 【さんまの竜田揚げ】さんま,小麦粉 【きゅうりのからし漬け】きゅうり,白ごま	【レーズンパン】 【ほうれん草グラタン】ベーコン,玉ねぎ,ほうれん草,マカロニ,バター,チーズ,ｽｽﾞﾐﾙｸ,牛乳,豆乳,パン粉,粉チーズ 【あさりのサラダ】あさり,きゅうり,キャベツ,にんじん,ごま油,白ごま 【プラム(すもも)】	【豚すき丼】白飯,豚肉,白滝,玉ねぎ,たけのこ,ほうれん草 【味噌汁】白菜,油揚げ 【さつまいも天ぷら】さつまいも,卵
22日	23日	24日	25日	26日
冷やしラーメン 大学芋 洋なし缶	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 スンドゥブチゲ 子持ちししゃものから揚げ 磯和え	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	肉炒め丼 味噌汁(大根・油揚げ) パイン缶詰
【冷やしラーメン】ソフトラーメン,ハム,もやし,きゅうり,ｺｰﾝ,にんじん,ごま油,白ごま 【大学芋】さつまいも,黒ごま 【なし缶詰】	【小松菜ピラフ】胚芽米,大麦,バター,ベーコン,こまつな 【ほっけのごまフライ】ほっけ,卵,パン粉,白ごま,黒ごま 【フルーツカクテル】みかん缶,パイン缶,黄桃缶,なし缶,夏みかん缶,りんごジュース	【白飯】 【スンドゥブチゲ】豆腐,豚肉,ごま油,あさり 【カラフトししゃも(子持ち)】 【磯和え】こまつな,もやし,もみのり	【角食】 【レタス入りミネストローネ】ベーコン,マカロニ,ﾄﾏﾄ缶 【はんぺんのチーズフライ】はんぺん,小麦粉,卵,粉チーズ,パン粉 【きなこクリーム】豆乳,きな粉,バター	【肉炒め丼】白飯,豚肉,もやし,りんご,ごま油,白ごま 【味噌汁】だいこん,油揚げ 【パイン缶詰】
29日	30日	1日	2日	3日
冷麦 とり天 カットパイン	チキンライス コーンフライ フルーツミックス	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	横割バンズ キャロットポタージュ フィッシュバーガー Feスライスチーズ さくらんぼ	ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 ナムル
【冷麦】ソフト冷麦,油揚げ 【とり天】鶏肉,卵,ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 【カットパイン】	【チキンライス】胚芽米,大麦,バター,ﾄﾏﾄｼﾞｬｰｽ,鶏肉 【コーンフライ】コーンフライ 【フルーツミックス】みかん缶,パイン缶,りんご缶,黄桃缶,なし缶	【白飯】 【厚揚げのカレーソース】厚揚げ,豚肉,豚レバーチップ 【揚げえびシュウマイ(冷凍)】 【ミニトマト】	【横割バンズ】 【キャロットポタージュ】ベーコン,にんじん,バター,チーズ,ｽｽﾞﾐﾙｸ,牛乳,豆乳 【フィッシュバーガー】たらふらい,ｶﾞﾁｬｯﾌﾟ,ｸﾞｽﾀｰｰｰｰ 【スライスチーズ】 【さくらんぼ】	【白飯】 【マーボー豆腐】豆腐,豚肉,ごま油 【ひじき春巻(冷凍)】 【ナムル】こまつな,もやし,にんじん,ごま油,白ごま

★果物については、天候や発育状況によって変更になる場合があります。

★献立名の下に主な使用食材が書いてあります。(詳しい食材が載った献立表が必要な方は、お知らせください。)