2025年6月号

学　校　給　食　だ　よ　り　B

小樽市学校給食センター

※学校給食だよりには主な材料のみを記載しています。加工品の原材料は小樽市のホームページに掲載しています。

2（月）

ごはん
にしんのつみれ汁 NEW
豚肉のしょうが焼き
春雨ときゅうりの和え物
牛乳

赤	牛乳 にしんつみれ ぶた肉 オーシャンキング ソフトチキン油づけ
緑	大根 にんじん コーン 玉ねぎ きゅうり しょうが
黄	ごはん じゃがいも さとう 春雨 ごま油

	小	中
エネルギー(kcal)	617	759
たん白質(g)	27.6	33.4

3（火）

コッペパン
かぼちゃの豆乳スープ
カラフルゆめ
いちご NEW 2個
チョコ大豆
牛乳

赤	牛乳 豆乳 とり肉
緑	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ブロッコリー パセリ にんにく ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン ナス いちご
黄	パン オリーブ油 チョコ大豆

	小	中
エネルギー(kcal)	656	747
たん白質(g)	26.5	30.8

4（水）

まごはやさしいかみかみ丼 NEW
ささみカツ(チリソース) NEW
【中】アルミチーズ
牛乳

赤	牛乳 大豆 しらす わかめ とり肉 アルミチーズ
緑	にんじん こまつな しめじ にんにく トマト
黄	ごはん さつまいも さとう ごま 油

	小	中
エネルギー(kcal)	672	890
たん白質(g)	24.5	34.2

5（木）

ごはん
ピリ辛汁
根菜つくね NEW
くきわかめのサラダ
牛乳

赤	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ くきわかめ
緑	にんじん 大根 長ねぎ しょうが もやし ごぼう 玉ねぎ れんこん さといも きゅうり
黄	ごはん じゃがいも

	小	中
エネルギー(kcal)	618	742
たん白質(g)	23.7	27.2

6（金）

メンマ入りしょうゆラーメン NEW
えびしゅうまい 小2個 中3個
かみかみゼリー
牛乳

ラーメンの汁は、塩分が多いので残しましょう。（めんと具は食べてね！）

赤	牛乳 ぶた肉 つと えび たら
緑	にんじん 長ねぎ こまつな メンマ 玉ねぎ
黄	ラーメン おやらふ かみかみゼリー

	小	中
エネルギー(kcal)	619	769
たん白質(g)	28.2	35.2

9（月）

ごはん
みそ汁(とうふ・ふのり) NEW
豚肉の中華炒め
きゅうりの白だし昆布和え
牛乳

赤	牛乳 とうふ ふのり ぶた肉 塩こんぶ
緑	長ねぎ 玉ねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん しょうが にんにく きゅうり
黄	ごはん さとう ごま油 ごま

	小	中
エネルギー(kcal)	616	763
たん白質(g)	24.1	29.1

10（火）

バーガーパン
オニオンスープ
とんかつ(手作りソース)
スパゲティサラダ
ノンエッグタルタル(小袋)
牛乳

ハンバーガーにして食べてね！

赤	牛乳 ベーコン ぶた肉 ハム
緑	玉ねぎ にんじん パセリ トマト きゅうり
黄	パン 油 さとう スパゲティ エッグフリーマヨネーズ タルタルソース

	小	中
エネルギー(kcal)	677	736
たん白質(g)	24.4	26.4

11（水）

ソフトフランスパン
豆腐入り野菜スープ
ウインナーとマカロニのケチャップ炒め
ミックスサラダ
ブルーベリージャム NEW
牛乳

赤	牛乳 とうふ とり肉 ウインナー ライトツナフレーク
緑	大根 玉ねぎ にんじん 枝豆 トマト キャベツ きゅうり
黄	パン マカロニ さとう ドレッシング ブルーベリージャム

	小	中
エネルギー(kcal)	628	759
たん白質(g)	25.2	30.9

12（木）

ごはん
キムチチゲ
ねぎ塩チキン
ごまつナムル
牛乳

赤	牛乳 とうふ 油あげ とり肉 ぶた肉
緑	大根 にんじん はくさい にんにく 玉ねぎ 長ねぎ もやし ごまつな
黄	ごはん ごま油

	小	中
エネルギー(kcal)	682	846
たん白質(g)	31.9	39.1

13（金）

汁なし担々麺
塩キャベツ
干しプルーン
牛乳

赤	牛乳 ぶた肉
緑	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ 干しプルーン
黄	焼きそばめん さとう ごま油 ごま ドレッシング

	小	中
エネルギー(kcal)	667	797
たん白質(g)	30.1	36.3

16（月）

食育の日献立

ごはん
みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・とうふ)
鮭の塩焼き NEW
ほうれん草のごま和え
牛乳

学校給食の始まりは、1889年山形県の小学校といわれています。そのメニューを再現しました

赤	牛乳 とうふ さけ
緑	玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし ほうれん草
黄	ごはん 油 さとう じゃがいも ごま

	小	中
エネルギー(kcal)	639	744
たん白質(g)	28.5	30.5

17（火）

黒糖パン
野菜のコンソメスープ
枝豆コロッケ
だいこんときゅうりのサラダ
牛乳

赤	牛乳 とり肉
緑	玉ねぎ にんじん キャベツ 枝豆 大根 きゅうり
黄	パン じゃがいも 油 ドレッシング

	小	中
エネルギー(kcal)	660	727
たん白質(g)	23.8	26.6

18（水）

中華丼 NEW
たこやき
黒糖ビーンズ
牛乳

うずらの卵入りです。よく噛んで食べてね。

赤	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずらの卵 たこ
緑	にんじん はくさい たけのこ きくらげ しょうが キャベツ 長ねぎ
黄	ごはん ごま油 油 黒糖ビーンズ

	小	中
エネルギー(kcal)	635	763
たん白質(g)	21.8	25.6

19（木）

ごはん
カレーどうふ
春巻き
あじさいゼリー(ぶどう・シトラス) NEW
牛乳

カレーどうふのとうふを大きくしてみました！

赤	牛乳 とうふ ぶた肉 ひじき
緑	玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ 長ねぎ
黄	ごはん さとう 油 春雨 ぶどうゼリー シトラスゼリー

	小	中
エネルギー(kcal)	722	885
たん白質(g)	23.7	28.9

20（金）

ベーコンとグリーンアスパラのクリームスパゲティ NEW
豚肉と野菜のソテー NEW
ミルメーク(コーヒー)
牛乳

赤	牛乳 ベーコン 生クリーム ぶた肉
緑	アスパラ にんじん 玉ねぎ コーン しめじ キャベツ ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン ナス
黄	スパゲティ ミルメーク(コーヒー)

	小	中
エネルギー(kcal)	623	781
たん白質(g)	22.8	28.8

23（月）

ごはん
わかめスープ
チーズタッカルビ NEW
もやしのナムル
牛乳

赤	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ とり肉 チーズ オーシャンキング
緑	えのき 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト もやし
黄	ごはん ごま油 トッポギ さとう ドレッシング

	小	中
エネルギー(kcal)	697	865
たん白質(g)	29.3	35.3

24（火）

ねじりバターパン
チキンと野菜のトマト煮
ブロッコリーのサラダ
さくらんぼ NEW 2個
牛乳

種が入っています。種は出して気をつけて食べてね。

赤	牛乳 とり肉
緑	玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー 大根 枝豆 さくらんぼ
黄	パン オリーブ油 じゃがいも さとう

	小	中
エネルギー(kcal)	675	776
たん白質(g)	28.9	33.1

25（水）

食パン
ABCスープ
肉だんご(ケチャップ味)
ハムサラダ
牛乳

小2個 中3個

赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム
緑	にんじん コーン 玉ねぎ キャベツ 大根
黄	パン マカロニ じゃがいも ドレッシング

	小	中
エネルギー(kcal)	642	773
たん白質(g)	27.9	33.8

26（木）

ごはん
鶏ごぼう汁
うおはなどん
ツナマヨサラダ
スティック納豆
牛乳

骨に注意

赤	牛乳 とり肉 油あげ ほっけ ライトツナフレーク スティック納豆
緑	ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ きゅうり つきこんにゃく
黄	ごはん エッグフリーマヨネーズ さとう

	小	中
エネルギー(kcal)	671	786
たん白質(g)	28.0	31.3

27（金）

肉うどん
揚げパン(ココア) NEW
ミニフィッシュ
牛乳

うどんの汁は、塩分が多いので残しましょう。（めんと具は食べてね！）

赤	牛乳 ぶた肉 つと ミニフィッシュ
緑	長ねぎ ごまつな にんじん
黄	うどん おやらふ さとう とうふフレッド 油 ココア粉末

	小	中
エネルギー(kcal)	628	720
たん白質(g)	24.3	28.0

30（月）

ごはん
塩ちゃんこ汁
いわしの蒲焼
きゅうりの中華和え
牛乳

赤	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ いわし
緑	大根 キャベツ にんじん にんにく きゅうり
黄	ごはん さとう ごま油

	小	中
エネルギー(kcal)	646	763
たん白質(g)	25.3	28.7

毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

◆保護者のみなさまへ◆

給食費は、毎月、忘れずに納めてくださるようお願いいたします。
納入が滞りますと、食材の購入に支障をきたします。
給食費の納入は、便利な口座振替をご利用ください。
給食費納入のご相談は、学校または給食センター（電話33－9449）までお願いします。

学校行事、物資納入等の都合により変更する場合があります。
ご了承ください。

食べ物の3つのはたらき
主な材料をはたらきにわけて書いています

赤	おもに体をつくる食品
緑	おもに体の調子を整える食品
黄	おもにエネルギー(熱や力)のもとになる食品

学校給食は、栄養のバランスを考えて作られています。
いろいろなものを食べて、毎日元気に過ごしましょう。
苦手なものも一口は食べてみてね。

学校給食摂取基準

	小学生	中学生
エネルギー(kcal)	650	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%	
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%	
カルシウム(mg)	350	450
鉄(mg)	3.0	4.5
ビタミンA(μgRAE)	200	300
ビタミンB1(mg)	0.40	0.50
ビタミンB2(mg)	0.40	0.60
ビタミンC(mg)	25	35

＊小学生は、中学年(8・9歳)の数値基準を記載しています。

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

～6月は生の果物を提供します！～

6月3日(火)「いちご」、6月24日(火)「さくらんぼ」の２つの生の果物を提供する予定です。今回の果物は後志産を使用する予定ですが、天候や収穫量等によっては変更となる可能性があります。

「いちご」「さくらんぼ」の提供は初めての試みです。よ～く味わって美味しく食べてくださいね！

産地や品種に関する詳しい内容は給食メモを発行しますのでご覧ください。
(後日小樽市のホームページにも掲載します)

健康な体づくりはよくかむことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

～歯と口の健康習慣　かみかみこんだてについて～

6月4日～6月10日の「歯と口の健康習慣」に合わせて、給食ではかみごたえのある&カルシウムが多い「かみかみこんだて」を提供します♪（☆マークがついているメニュー）

『1口30回かむ』ことを目標にしっかりかんで食べてください！

〈かみごたえのあるメニュー〉

6月4日(水)　まごはやさしいかみかみ丼、ささみカツ(チリソース)
6月5日(木)　根菜つくね、くきわかめのサラダ
6月6日(金)　メンマ入りしょうゆラーメン、かみかみゼリー
6月9日(月)　豚肉の中華炒め、きゅうりの白だし昆布和え
6月10日(火)　とんかつ(手作りソース)

〈カルシウムが多いこんだて〉

6月3日(火)

ひと口 30 回かむ

～保護者のみなさまへ～

小樽市では子育て世帯への支援として、昨年度に引き続き、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、給食食材費への補助を行い、令和7年度の学校給食費を値上げすることなく給食を提供いたします。(1か月当たり小学校 1～3 年生 1030 円、4～6 年生 1050 円、中学校 1･2 年生 1250 円、3 年生 1220 円を補助)