

令和7年度



# 給食だより

釧路市教育委員会学校教育課 給食係発行 釧路市学校給食センター TEL41-0564



## がっこう 学校での食育



がっこうきょうしゅく きょういかつどう 学校給食は、教育活動のひとつに位置づけられており、食育については、ご家庭や地域社会と連携を図りながら、がっこうぜんたい とく 学校全体で取り組んでいくものです。がっこう おこなしょくいふ い か 学校で行う食育は以下の6つの視点に基づいて進められます。

### 食の重要性



た 食べることの喜び、楽しさ、  
そして重要性を知る。

### 心身の健康



せいしやう 成長や健康に望ましい食べ方を  
知り、実践できる。

### 食品を選択する能力



ただ 正しい知識や情報に基づき、品質  
や安全性を自分で判断できる。

### 感謝の心



た 食べ物の大事にし、食事に  
かかわる人々に感謝する。

### 社会性



しょくじ 食事のマナーを守り、食事を  
通して豊かな人間関係を築く。

### 食文化



各 各地域の産物や食文化、その歴史  
などを知り、尊重できる。

### 和食の日



今月は、7日、12日、16日、21日、26日、30日です。

7日は「五目ごはん」です。五目とは「様々な」という意味があり、お米に野菜や肉を混ぜて炊き込んだ料理です。関西では「かやくごはん」とも言います。

日曜	献立名	黄色のなかま	赤のなかま	緑のなかま
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
1木	ブチパン(背割り)	ブチパン		
	きざみきつねうどん	うどん	鶏肉 油揚げ さつま揚げ	人参 長葱 ごぼう 椎茸
	ポテトサラダ	じゃが芋 マヨネーズ		きゅうり コーン 人参
2金	ごはん	ごはん		
	はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	大根 人参 しめじ
	ポークシューマイ(2個)	シューマイ皮	豚肉	玉葱
	メンマ炒め	ラード	豚肉	白菜 メンマ 人参
7水	五目ごはん	ごはん	鶏肉 油揚げ	こんにやく ごぼう 人参 椎茸
	じゃがいものみそ汁	じゃが芋	若布 味噌	玉葱
	大根のそぼろ煮	三温糖 でん粉	鶏肉	大根 人参 枝豆 生姜
8木	ブチバターロールパン	ブチバターロールパン		
	スパゲティミートソース	スパゲティ サラダ油 でん粉	豚肉 大豆	玉葱 人参
	ツナマヨオムレツ	マヨネーズ	卵 マグロ	
	いちごジャム	ジャム		いちご
9金	スープカレーライス	ごはん じゃが芋	鶏肉	玉葱 人参 なす
	カットゼリー(はちみつレモン)	ゼリー		レモン

日曜	献立名	黄色のなかま	赤のなかま	緑のなかま
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
12月	ごはん	ごはん		
	大根のみそ汁		油揚げ 味噌	大根 人参
	塩肉じゃが	じゃが芋 砂糖 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 にんにく
	きくらげと海苔の佃煮		海苔	きくらげ
13火	チョコパン	チョコパン		
	野菜のミルクスープ	でん粉 バター 砂糖	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	白菜 コーン 人参
	豚肉のケチャップ煮	砂糖 サラダ油 でん粉	豚肉	玉葱 人参
	ウエハース	ウエハース		
14水	ごはん	ごはん		
	とり団子のうま塩なべ		鶏肉	大根 人参 しめじ 玉葱
	さつまいものコロッケ	さつま芋 バン粉 揚げ油 ごま		
15木	野菜炒め	サラダ油	ベーコン	玉葱 キャベツ 人参
	ブチパン(背割り)	ブチパン		
	しょうゆラーメン	ラーメン	豚肉	メンマ 長葱 にんにく 生姜
	たまごサラダ	マヨネーズ風味ドレッシング	卵	キャベツ きゅうり
16金	ごはん	ごはん		
	豆腐のみそ汁		豆腐 油揚げ 味噌	長葱
	いわしのかば焼き	でん粉	いわし	
	キャベツのもみ漬け			キャベツ きゅうり 人参
19月	ハヤシライス	ごはん じゃが芋 サラダ油 小麦粉 砂糖	豚肉	玉葱 人参
	シークワーサーゼリー	ゼリー		シークワーサー
20火	ミルクロールパン	ミルクパン		
	コンソメスープ		ベーコン	キャベツ 玉葱 人参
	チキンカツ	バン粉 揚げ油	鶏肉	
	コーンと枝豆のソテー(バター醤油)	バター 砂糖		コーン 枝豆
21水	ごはん	ごはん		
	スタミナ豚汁	じゃが芋 ごま油	豚肉 味噌	大根 人参 ごぼう いら 生姜
	だしまき玉子焼き		卵	
	ツナ和え		マグロ	キャベツ きゅうり
22木	ブチごまロールパン	ブチごまロールパン		
	ソース焼きそば(太めん)	やきそば サラダ油	豚肉	キャベツ 玉葱 人参
	チキンサラダ	サウザンアイランドドレッシング	鶏肉	大根 人参
	ペビーチーズ		チーズ	
23金	ごはん	ごはん		
	わかめの塩スープ		鶏肉 若布	大根 白菜 人参
	マーボー厚揚げ	でん粉 砂糖 ごま油	厚揚げ 豚肉 大豆	長葱 人参 生姜 にんにく
	きざみたくあん			大根
26月	わかめごはん	ごはん	若布	
	玉ねぎと卵のみそ汁		卵 味噌	玉葱
	五目きんぴら	砂糖 サラダ油 ごま	豚肉 さつま揚げ	こんにやく ごぼう 人参
27火	ココアパン	ココアパン		
	大根とベーコンのスープ		ベーコン	大根 人参
	野菜コロッケ	バン粉 じゃが芋 揚げ油		人参 コーン グリンピース
	ミックスソテー	サラダ油	ウインナー	コーン 玉葱 枝豆
28水	ポークカレーライス	ごはん じゃが芋 サラダ油 小麦粉	豚肉	玉葱 人参 にんにく
	パインのミルクゼリー和え	ゼリー	牛乳	パイン
29木	ブチバターロールパン	ブチバターロールパン		
	フォー・ガー	フォー ごま油 ごま	鶏肉	もやし 白菜 人参 いら にんにく 生姜
30金	照り焼き肉団子(2個)		鶏肉 豚肉	玉葱
	ごはん	ごはん		
	すまし汁		豆腐 鶏肉 油揚げ	人参 長葱 竹の子
	みそおでん	砂糖	うずら卵 竹輪 さつま揚げ 味噌 昆布	大根 こんにやく 人参 生姜
	野菜ふりかけ		かつお節	青菜

★献立の名前と同じ行に記載されている食品が、その献立に使用されているおもな食品です。  
★アレルギーとなる食品の表示が義務化されている「卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)・そば」を太字で記載しています。  
★加工食品や調味料に含まれている、微量の食品については記載しておりません。  
◎牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳を使用しています。

### 5月の平均栄養価

小学生 中学生  
エネルギー 562kcal 731kcal  
たんぱく質 22.1g 28.7g