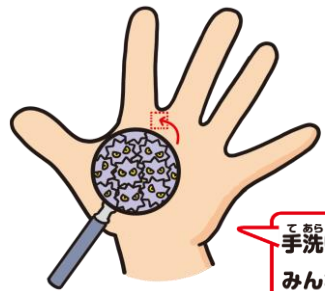


令和7年度



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 TEL 4 1 - 0 5 6 4

手を洗ってから食べよう！



手洗い前の
みんなの手を
のぞいてみると…

おいしい食事しょくじもよごれたままの手で食べてはだいたし
です。手洗いは、かぜや食中毒などの病気から私たちを
守ってくれます。まずは食べる前の手洗いをしっかり行
う習慣を身に付けましょう。



ふるさと給食



ふるさとの食材を食べ、地域の特徴や生
産者の方々など私たちがくらしている釧路
に注目してもらうために、毎年ふるさと給
食を実施しています。

今月は「阿寒ポーク」を使った照り煮と
音別産の「ふき」と道東沖の「昆布」を合
わせた佃煮が11日（水）に出ます。

今月の「和食の日」は、2日、11日、
16日、18日、23日、30日です。



漬物などの発酵食品は、冷蔵庫が
ない時代から日本各地で作られ、受け継がれ
てきたものがたくさんあります。

給食では、23日に「きざみたくあん」が
出ます。ごはんと合わせて、よくかんで食べ
てくださいね。

日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤のなかま 体をつくるもとになる	緑のなかま 体の調子を整えるもとになる
2月	ごはん 和食の日	ごはん		
	じゃが芋のみそ汁 NEW !	じゃが芋	油揚げ みそ	玉葱
	いわしのしょうが煮		いわし	しょうが
3月	キャベツの塩昆布炒め	ごま油	昆布	キャベツ 人参 にんにく
	コッペパン(背割り)	コッペパン		
	コーンのクリームスープ	バター でん粉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	コーン 玉葱
4月	ソイミートドッグ	砂糖 でん粉 サラダ油	豚肉 大豆	玉葱 人参 にんにく
	ミルメーク(ココア)	ミルメーク		
	ごはん	ごはん		
5月	吉野汁	でん粉	豆腐 さつま揚げ 油揚げ わかめ	大根 人参
	みそそば	砂糖 でん粉 サラダ油	豚肉 みそ	玉葱 人参 コーン 枝豆 しょうが
	やわらかメンマ			メンマ
6月	プチバターロールパン	プチバターロールパン		
	ちゃんぽんスパゲティ NEW !	スパゲティ サラダ油 ごま ごま油	豚肉 わかめ	キャベツ 長葱 竹の子 人参
	チーズオムレツ		卵 チーズ	
7月	ハヤシライス	ごはん じゃが芋 小麦粉 砂糖 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 トマト
	カットゼリー(サイダー)	ゼリー		
	いろどりごはん	ごはん		青菜 コーン 人参 梅
8月	中華風スープ	ごま油 でん粉	卵 鶏肉	玉葱 コーン 人参
	焼きぎょうざ(2個)	ぎょうざの皮	鶏肉 豚肉	キャベツ 玉葱 にら



6月の平均栄養価

	小学生	中学生
エネルギー	554kcal	720kcal
たんぱく質	22.2g	28.9g



★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**主な食品**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・乳が含まれています。

日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤のなかま 体をつくるもとになる	緑のなかま 体の調子を整えるもとになる
10月	ココアロールパン	ココアロールパン		
	ウインナーのポトフ	じゃが芋	ウインナー	玉葱 人参 セロリ
	カレーコロッケ	じゃが芋 パン粉 揚げ油		玉葱 人参
11月	コーンソテー	サラダ油		コーン
	ごはん ふるさと給食	ごはん		
	白菜のみそ汁 和食の日	砂糖 でん粉 サラダ油	厚揚げ みそ	白菜
12月	阿寒ポークの照り煮		豚肉	玉葱 人参
	音別産ふきと昆布の佃煮		昆布 釧路産	ふき
	プチコッペパン(背割り)	プチコッペパン		
13月	とり肉うどん	うどん	鶏肉 油揚げ	玉葱 長葱 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
	ごはん	ごはん		
14月	玉ねぎとかまぼこのスープ		豆腐 かまぼこ	玉葱 人参
	ビビンバ	砂糖 ごま油	豚肉	もやし 人参 にら しょうが にんにく
	グレープゼリー	ゼリー		ぶどう
15月	ごはん 和食の日	ごはん		
	とりのうま塩なべ		鶏肉	キャベツ 人参 しめじ
	カツオカツ	パン粉 揚げ油	かつお	玉葱
16月	切り干し大根と豚肉の煮物	砂糖 サラダ油	豚肉	人参 長葱 大根
	ミルクロールパン	ミルクロールパン		
	トマトスープ	砂糖 オリーブ油	ウインナー	大根 玉葱 人参 トマト セロリ
17月	バジルレモンチキン	オリーブ油	鶏肉	玉葱 人参 レモン にんにく バジル
	ベビーチーズ		チーズ	
	ごはん 和食の日	ごはん		
18月	みそけんちん汁	じゃが芋 ごま油	豆腐 油揚げ みそ	大根 ごぼう 人参
	だしまき玉子焼き		卵	
	きゅうりの浅漬			きゅうり 人参
19月	甘納豆パン	甘納豆パン		
	しょうがスープ		豆腐 ベーコン	もやし 人参 しょうが
	タイ風焼きそば	クイッティオ ごま油 サラダ油	鶏肉	玉葱 竹の子 人参 にら しょうが
20月	ポークカレーライス	ごはん じゃが芋 小麦粉 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 にんにく
	カクテルゼリー	ゼリー		
	ごはん 和食の日	ごはん		
21月	玉ねぎのみそ汁		油揚げ みそ	玉葱
	とり肉と野菜のさつぱり煮	三温糖 サラダ油	鶏肉 昆布 釧路産	大根 なす 人参 こんにゃく
	きざみたくあん			大根
22月	バター丸型パン(横割り)	バター丸型パン		
	スタミナスープ	白玉もち	鶏肉	玉葱 人参
	ケチャップハンバーグ		鶏肉 豚肉	玉葱
23月	キャベツソテー	サラダ油		キャベツ 人参
	ごはん	ごはん		
	とりごぼう汁		豆腐 鶏肉	ごぼう 大根 人参
24月	豚肉とはるさめのねぎ塩炒め	はるさめ ごま油	豚肉	キャベツ 人参 長葱 しょうが
	ひじきとりの佃煮		ひじき のり	
	プチココアロールパン	プチココアロールパン		
25月	みそラーメン	ラーメン	豚肉 みそ	もやし 長葱 メンマ にんにく しょうが
	たたききゅうり	砂糖 ごま ごま油		きゅうり
	ごはん	ごはん		
26月	とんさいなべ		豚肉 豆腐	キャベツ 人参 チンゲンサイ しょうが
	かぼちゃコロッケ	パン粉 揚げ油		かぼちゃ
	にんじんしりしり	サラダ油	まぐろ	人参 コーン
27月	わかめごはん 和食の日	ごはん	わかめ	
	厚揚げ みそ		厚揚げ みそ	大根
	じゃがいものそば煮	じゃが芋 砂糖 でん粉 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 グリンピース