

給食だより

令和8年度 6月号

江別市立学校給食センター
(センター調理場TEL382-5188・FAX382-5800)

URL: <http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/soshiki/kyushoku/>

よくかんで食べよう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。みなさんは、普段から食べ物をよくかんで食べていますか？よくかんで食べることで、唾液の分泌量が多くなり、口内をきれいに保ち虫歯を予防する効果があります。また、脳のはたらきをよくしたり、胃腸のはたらきをよくして消化を助けたりするなど、たくさんのお体によいことがあります。

最近では、やわらかい食べ物も身の回りにあふれていることや、スマホやタブレットなどの普及によりかむことに集中できない環境になりつつあり、かむ回数が減っています。

普段から、よくかんで食べることを意識してみましょう。

<かむ回数を増やす方法>



かみごたえのある食べ物を食べる



食べ物を水で流し込まない



食材を大きく切る

保護者の皆様へ

①長期間給食を食べない場合は、事前に学校へご連絡を

病気やフリースクール通学等により、長期間給食を食べないことになる方は、学校へご連絡ください。学校から給食センターに通知され、土日祝日を含む連続して7日間以上の欠席となる場合には、給食費減額の対応をいたします。

②給食費決定通知書・納入通知書について

給食費は、お子様が毎日食べる給食の食材料を購入するために使われます。納期限までに納めるように、お願いいたします。ご不明な点などがございましたら、江別市学校給食会事務局（学校給食センター内/電話887-8992または382-5188）までお問い合わせください。

夜間納入（相談）窓口を開設しています。
毎月第2・4木曜日 17:15～20:00
6月は11日と25日です。

アンケートの結果を取り入れています

小学校3年生、5年生、中学校2年生にアンケートを行い「好きなメニュー」「給食に出して欲しいメニュー」を取り入れています。月ごとに対象の学校が変わります。今回は令和8年2月にアンケートを行った学校のうちの1校です。

また、5月分は、以下の2校のアンケート結果を取り入れていました。掲載しておらず、申し訳ありませんでした。

<6月>
野幌若葉小学校 ・カレー(ズッキーニ入りスープカレー)
・イタリアンチキン ・はちみつレモンゼリー

<5月>
大麻小学校 ・揚げぎょうざ ・ハムのマリネ
・ゼリー入りフルーツポンチ
第一中学校 ・カレー(ビーンズカレー) ・肉じゃが
・にしんの甘露煮

6月の地場産情報



きゅうり・ブロッコリー・ズッキーニ・大豆・みそ

給食センター 代替配膳員募集

給食センターでは、代替配膳員さんを募集しています。
給食のお仕事をしてみませんか？



詳細はQRコードからホームページをご確認ください。



6月予定こんだて表

◎牛乳は毎日の給食に出ます
◎エネルギー基準値 小学校650kcal 中学校830kcal
◎(小)は小学校、(中)は中学校

献立	食品			江別産使用	献立	食品			江別産使用
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかりにくくするなど			エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかりにくくするなど	
1(月) ごはん 中華丼の具 卵除去食対応 ポークシュウマイ もやしときゅうりのナムル	ごはん	豚肉	白菜・人参	きゅうり	4(木) わかめ塩ラーメン 米粉入り春巻き 華風きゅうり漬け	ラーメン	豚肉	もやし	きゅうり
	きび砂糖	うすら卵	玉葱			キャノーラ油	わかめ	人参・玉葱	
	澱粉	白かまぼこ	たけのこ			きび砂糖	米粉入り春巻き	長葱	
小学校 645 kcal	ごま油	ポークシュウマイ		中学校 836 kcal	白ごま		人参		
中学校 889 kcal	白ごま			5(金) ごはん けんちん汁	ごはん		人参・大根		
2(火) コッペパン マカロニのクリーム煮 肉団子のケチャップあん キャベツとアスパラのサラダ	コッペパン	鶏肉	玉葱	きゅうり	小学校 648 kcal	けんちん汁	鶏肉	人参・大根	きゅうり
	マカロニ	牛乳	人参			みそ風味肉じゃが	豆腐	干しいたけ	
	じゃがいも	脱脂粉乳	人参			骨に注意して食べましょう にしんの甘露煮	にしんの甘露煮	長葱	
小学校 618 kcal	バター	肉団子のケチャップあん		中学校 819 kcal	じゃがいも	豚肉	しらたき		
中学校 819 kcal	ドレッシング	ポークハム	グリーンアスパラ		きび砂糖	白みそ	グリーンピース		
			人参				玉葱		
3(水) ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 骨に注意して食べましょう さんまのうまか煮 大根のそぼろ煮	ごはん			きゅうり	8(月) 麦ごはん マーボー豆腐 シヨーロンポー 大根の中華 ドレッシングあえ	麦ごはん	豆腐・豚ひき肉	長葱	きゅうり
		油揚げ	小松菜			きび砂糖	大豆ミート	人参	
		豆腐	人参			澱粉	赤みそ		
小学校 671 kcal	白みそ	さんまのうまか煮		中学校 905 kcal	春雨		大根		
中学校 842 kcal	きび砂糖	豚ひき肉	大根		白ごま		人参		
	澱粉		人参		ドレッシング		きゅうり		
			グリーンピース						

6月予定こんだて表

江別市立学校給食センター
センター調理場 TEL 382-5188
FAX 382-5800

◎牛乳は毎日の給食に出ます
◎エネルギー基準値 小学校650kcal 中学校830kcal
◎(小)は小学校、(中)は中学校

献立	食品			江別産 使用	献立	食品			江別産 使用	
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかなり にくくするなど			エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかなり にくくするなど		
9(火)	カレーうどん	うどん 澱粉	鶏肉・油揚げ つと	玉葱・人参 長葱	19(金)	コッペパン 米粉のコーンポタージュ	コッペパン バター	脱脂粉乳 米粉	玉葱 コーン	きゅうり
小学校 692 kcal	ポテト野菜コロッケ	ポテト野菜コロッケ キャノーラ油			小学校 672 kcal	照り焼きチキンハンバーグ		照り焼きチキンハンバーグ		
中学校 805 kcal	浅漬け	白ごま		きゅうり 人参 キャベツ	中学校 810 kcal	セミドライソーセージと 大根のマリネ	キャノーラ油 きび砂糖	セミドライソーセージ	大根・人参 きゅうり・玉葱 レモン果汁	
10(水)	ごはん 豚汁	ごはん じゃがいも	豚肉 豆腐 白みそ	人参・玉葱・大根 長葱・ごぼう つきこんにゃく	22(月)	五目うどん	うどん	鶏肉 油揚げ 高野豆腐	ごぼう 人参 長葱	きゅうり
小学校 670 kcal	骨に注意して食べましょう いわしの生姜煮		いわしの生姜煮		小学校 641 kcal	野菜のかき揚げ	キャノーラ油		野菜のかき揚げ	
中学校 856 kcal	大豆とひじきの炒め煮	きび砂糖 キャノーラ油	ベーコン・大豆 ひじき・高野豆腐 焼きちくわ	人参	中学校 758 kcal	きゅうりの梅おかかあえ	きび砂糖	焼きちくわ かつお削り節	きゅうり もやし 梅肉	
11(木)	コッペパン ミートボールスープ イタリアンチキン マカロニツナサラダ	コッペパン	ミートボール 豆腐 白みそ	大根・人参・玉葱 長葱・ごぼう つきこんにゃく	23(火)	ごはん ズッキーニ入り スープカレー	ごはん じゃがいも オリーブ油	鶏肉	人参・玉葱 キャベツ・バジル ズッキーニ トマト湯むき	ズッキーニ
小学校 609 kcal		マカロニ	まぐろ水煮	キャベツ 人参 きゅうり	小学校 681 kcal	コーンソテー	キャノーラ油	ベーコン	コーン	
中学校 833 kcal	(中)焼きプリンタルト	焼きプリンタルト			中学校 881 kcal	パン缶			パン	
12(金)	ごはん 中華スープ	ごはん	ベーコン 豆腐	人参・もやし 長葱	24(水)	背割りパン 焼きそば	背割りパン ラーメン	豚肉 キャノーラ油	人参 キャベツ	きゅうり
小学校 599 kcal	ごぼうのつまみ揚げ		ごぼうのつまみ揚げ		小学校 646 kcal	ウインナー		ウインナー		
中学校 812 kcal	チャプチェ	マロニー きび砂糖・ごま油 キャノーラ油	豚肉	人参・たけのこ 白菜キムチ 小松菜	中学校 791 kcal	ごぼうサラダ	ドレッシング		ごぼう 人参 きゅうり	
15(月)	スパゲティミートソース	ソフトパスタ きび砂糖 小麦粉	豚ひき肉 鶏レバー	玉葱 人参	25(木)	ごはん 白菜とえのきのみそ汁	ごはん	油揚げ 豆腐 みそ	白菜・えのき 人参 長葱	みそ
小学校 686 kcal	プレーンオムレツ [①代替 揚げかまぼこ]		プレーンオムレツ		小学校 647 kcal	骨に注意して食べましょう いわしの梅煮		いわしの梅煮		
中学校 777 kcal	甘夏ゼリーの フルーツあえ	甘夏ゼリー		黄桃 パン	中学校 818 kcal	焼肉丼の具	きび砂糖 キャノーラ油	豚肉 白かまぼこ	玉葱・人参 つきこんにゃく	
16(火)	ごはん 春雨スープ	ごはん 春雨	ベーコン	たけのこ 人参・長葱 もやし	26(金)	タマゴソフトパン イタリアンスープ	タマゴソフトパン	じゃがいも ベーコン	玉葱・人参 コーン	ブロッコリー
小学校 614 kcal	五目野菜肉団子		五目野菜肉団子		小学校 627 kcal	クリスピーチキン キャベツとブロッコリーの レモンドレッシングあえ	キャノーラ油 ドレッシング	クリスピーチキン	キャベツ 人参 ブロッコリー	
中学校 839 kcal	ホイコーロー	きび砂糖 澱粉	豚肉 厚揚げ 赤みそ	キャベツ 長葱・ピーマン 干しいたけ	中学校 786 kcal	(中)アセロラゼリー	アセロラゼリー			
17(水)	ツインパン ラビオリスープ	ツインパン		白菜 長葱・人参 コーン	29(月)	ごはん いももち汁	ごはん いももち	高野豆腐	人参・ごぼう 長葱 白菜	大豆
小学校 677 kcal	骨に注意して食べましょう ほっけのガーリックフライ	キャノーラ油	ほっけのガーリックフライ		小学校 683 kcal	骨に注意して食べましょう さばの和風カレー煮		さばの和風カレー煮		
中学校 790 kcal	鶏肉と大豆のトマト煮	きび砂糖 小麦粉	鶏肉 大豆	玉葱・しめじ トマト湯むき	中学校 850 kcal	切干大根の煮物	キャノーラ油 きび砂糖	鶏肉 さつま揚げ	切干大根 人参	
18(木)	ごはん さつま汁	ごはん さつまいも	豚肉・豆腐 白みそ	人参・玉葱 長葱	30(火)	コッペパン 野菜コンソメスープ	コッペパン		ベーコン キャベツ 玉葱・人参 コーン	大豆
小学校 649 kcal	鶏肉のごま照り焼き		鶏肉のごま照り焼き		小学校 655 kcal	ハンバーグのケチャップソースかけ	きび砂糖	ハンバーグ	玉葱・バジル	
中学校 826 kcal	ほうれん草の なめ草あえ		糸寒天	ほうれん草 もやし・人参 なめ草	中学校 760 kcal	パンネガーリックソテー	パンネ キャノーラ油	ポークウインナー	玉葱・バジル エリンギ	
	(中)のりふりかけ		のりふりかけ			黒豆きなこクリーム	黒豆きなこクリーム			

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。(江別産の野菜を使用する日は絵で表示しています)

給食の栄養について

給食の栄養は「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっています。

今月の平均値 小学校は中学年(3, 4年生)の栄養価です

小学校 エネルギー 657Kcal たんぱく質 26.7g

中学校 エネルギー 823Kcal たんぱく質 31.8g