

2025年度

6月給食献立表

札幌東高等学校校定時制

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
		前期中間考査①	前期中間考査②	前期中間考査③
照り焼きチキン丼 味噌汁 白菜の塩こんぶ和え	和風スパゲティ スープ コールスローサラダ	ごはん 味噌汁 ミックスフライ (コロッケ、メンチカツ いかリング、えびフライ) 果物(マンゴー)	きのこごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 野菜あんかけ	キーマカレー スープ 福神漬 デザート
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
前期中間考査④	進路行事		ハローワーク就職講話	ネットトラブル防止講話
親子丼 味噌汁 冷奴	職業体験 イベント	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 もやしと卵の炒め物	レタスチャーハン 卵スープ 麻婆茄子	ほたてカレー スープ 福神漬 スパゲティサラダ
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
防災避難訓練				
ソースカツ丼 味噌汁 おかか和え	きつねうどん(冷) コロッケ フルーツカクテル	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ	チキンライス ロールキャベツ デザート	ポークカレー スープ 福神漬 根菜サラダ
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
豚丼 味噌汁 ごま和え	あんかけ焼きそば スープ 揚げぎょうざ	ごはん けんちん汁 さばの味噌煮 厚焼き卵	わかめごはん 味噌汁 筑前煮 お浸し	チキンカレー スープ 福神漬 デザート
30 (月)				
麻婆豆腐丼 スープ 春雨サラダ				

6月は「食育月間」についてです。

内閣府は、食育基本法などにより毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。6月は、日頃の食生活や、食文化、食と環境など、「食」について考えてみてほしいです。

～食生活を見直してみよう～

1・1日3食規則正しく食事をとりましょう。

1日2食で必要な栄養素量をとるのは、かなり難しいです。1日2食で必要な栄養素量をとろうとすると、1食でたくさん食べなくてはなりません。朝食をとると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、体は1日の活動の