



きゅうしよくだより

令和7年5月30日
札幌市立東苗穂小学校

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？ この1週間はきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



よくかむことの効果



<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p> 



6月 よていこんだて

月	火	水	木	金
<p>2</p>  <p>～振替休業日～</p>	<p>3</p> <p>シーフードピラフ コーンフライ フルーツミックス</p>	<p>4</p> <p>ハヤシライス 大根サラダ</p>	<p>5</p> <p>ロールパン チキンクリームシチュー 人参とコーンのサラダ パイン缶詰</p>	<p>6</p> <p>ご飯 けんちん汁 醤油味 ほっけカレー揚げ ひじきの煮物</p>
	<p>米 おおむぎ パター ベーコン むきえび あさり いか たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ/コーンフライ/フルーツ缶詰(みかん パインりんご 黄桃 なし)</p>	<p>豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも セロリー しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 カレー粉 トマトピューレ ケチャップ トマトりんご だいこん まぐろ きゅうりにんじん ごま</p>	<p>鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ハム にんじん きゅうりコーン/パイン缶詰</p>	<p>鶏肉 豆腐 つきこんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ/ほっけ カレー粉 小麦粉 片栗粉/ひじき 油揚げ にんじん</p>

月	火	水	木	金
9 カレーソースパスタ あさりのサラダ	10 鶏ごぼうごはん 味噌汁(小松菜・たまご・玉ねぎ) 野菜春巻(ひじき入り)	11 ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 磯和え(小松菜・白菜)	12 黒コッペパン クラムチャウダー ハムコーンサラダ りんご 	13 カオ・ラートナー・ガイ (タイ)(鶏肉のあんかけごはん) チンゲン菜のスープ パイン缶詰
ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュ ルーム セロリー しょうが に んにく 小麦粉 カレー粉 カレ ールウ/あさり しょうが きゅう り キャベツ にんじん ごま	米 おおむぎ 鶏肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油 揚げ ごま/こまつな たまぎた け たまねぎ/野菜春巻(ひじ き入り)	豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 干しいた け/カラフトししゃも 小麦粉 片栗粉/こまつな はくさい も みのり	あさり ベーコン じゃがいも た まねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ハム コーン キャベツ/り んご	鶏肉 小麦粉 片栗粉 たまね ぎ ピーマン 赤ピーマン こね ぎ/ベーコンチンゲン菜 緑豆 春雨 コーン/パイン缶詰
16 塩ラーメン シナモンポテト さくらんぼ 	17 小松菜ピラフ 白花豆コロッケ フルーツゼリー	18 ご飯 スンドウブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	19 横割バンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ ケチャップソース パイン缶詰	20 和風そばろごはん 味噌汁(じゃがいも・わかめ) いわしスパイス揚げ
ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ つと もやし にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう わかめ/ さつまいも/さくらんぼ	米 おおむぎ バター ベーコ ン にんじん たまねぎ にんに く コーン こまつな/白花豆コ ロッケ/フルーツ缶詰(みかん パイン 黄桃 なしりんご)り んごジュース 粉寒天	豆腐 豚肉 しょうが にんにく トウバンジャン あさりにんじ ん たまねぎ えのきたけ いら /ひじき入りぎょうざ/ほうれん そう もやし にんじん ごま	クリームコーン ホールコーン ベーコン じゃがいも たまね ぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ ス キムミルク/レバー入りハンバ ーグ/パイン缶詰	鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき ごま し ょうが ごぼう にんじん/じゃ がいも わかめ 長ねぎ/いわ し しょうが にんにく 片栗粉 小麦粉 カレー粉
23 冷やしきつねうどん ごまポテト 洋なし缶	24 いりこ菜めし 味噌汁(豆腐・わかめ) メンチカツ	25 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁(キャベツ・油揚げ) キャロットゼリー	26 角食 醤油ワタンスープ 白身魚フライ きなこクリーム	27 チキンカレーライス 小松菜としめじのサラダ
ソフトめん 油揚げ 干しいた け ほうれんそう 長ねぎ/じゃ がいも すりごま/洋なし缶詰	米 おおむぎ しらす干し ごま 葉だいこん/豆腐 わかめ 長 ねぎ/メンチカツ	えび あさり さくらえび たま ねぎ にんじん ごぼう しゆん ぎく ひじき 切り干し大根 小 麦粉 鶏卵/キャベツ 油揚げ/ にんじん オレンジジュース 粉寒天	ワンタン皮 豚肉 にんじん ほ うれんそう もやし メンマ 長 ねぎ しょうが にんにく/真だ ら 小麦粉 鶏卵 パン粉/豆乳 きな粉 バター	鶏肉 カレー粉 じゃがいも に んじん たまねぎ セロリー り んご しょうが にんにく グリ ンピース 小麦粉 カレー粉 カ レールウ/ハム こまつな コ ーン ぶなしめじ ごま
30 冷やしラーメン 厚揚げとさつまいもの甘煮 冷凍みかん	7/1 レタス入り焼豚チャーハン フードリサイクルレタス 高野豆腐のフライ 黄桃缶	2 タコライス(沖縄) 南瓜コロッケ 沖縄パインゼリー	3 コッペパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ ミニトマト	4 ご飯 肉じゃが 揚げいわしハンバーグ おひたし(小松菜・もやし)
ソフトラーメン ハム もやし き ゆうり コーン にんじん/厚揚 げ さつまいも/冷凍みかん	米 おおむぎ 豚肉 長ねぎ し ょうが にんにく にんじん た まねぎ コーン 干しいたけ レタス/凍り豆腐 カレー粉 小 麦粉 すりごま 鶏卵 パン粉 ごま/黄桃缶	豚肉 大豆水煮 たまねぎ に んじん しょうが にんにく コ ーン レタス 小麦粉 カレー粉 トマト缶詰 ケチャップ/南瓜コ ロッケ/道 沖縄パインゼリー	ベーコン ほうれんそう マカ ロニ にんじん たまねぎ マッ シュルーム 小麦粉 バター チ ーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク /厚揚げ しょうが かたくり粉 小麦粉 キャベツ きゅうり に んじん ごま/ミニトマト	豚肉 大豆水煮 じゃがいも たまねぎ しらすたき にんじん 切り干し大根 さやいんげん 干しいたけ しょうが/いわし ハンバーグ/こまつな もやし 系かつお

◇毎回、牛乳 200 mlが付きます。

◇くだもの等は、変更することがあります。

◇献立の下段は、調味料を除いた主な食材を記載しています。(/ は料理の区切りです。)

◇海産物(ししゃも、しらす、あさい等)には小さなえび、かに、貝殻が混入している場合があります。

