

きゅうしょくだより 6月



札幌市立発寒東小学校 札幌市立発寒南小学校 令和7年5月30日発行

は たい せつ 歯を大切にしましょう！

がつ か か しゅうかん は くち けんこうしゅうかん
6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。

6月4日は「6（む）4（し）」の語呂合わせで、「虫歯予防デー」。
そこから、「歯と口の健康週間」が行われるようになりました。
歯は一生使えます。いつまでも自分の歯で食べ続けられるよう
に、歯の健康を守り、じょうぶにする食生活を心がけましょう。



なぜ、むし歯になるの？

むし歯にならないために

さいきん くち なか
細菌が口の中の
「歯こう」の中に
たくさんいる



た 食べたら歯みがきをして、
は 歯についたよごれを
お 落としましょう。
は （歯みがきができない場合は、
うがいでだけでも！）



あまいおかしや
の 飲み物を
ちよくちよく食べたり
の 飲んだりする



おやつは
だらだら食べずに、
じかん き 時間を決めて
た 食べましょう！



えいよう
栄養がたりなくて、
は 歯が弱い



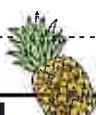
カルシウムや
ビタミン(A・C・D)を
しっかりとって、
は 歯や歯の表面の
エナメル質を
つよ 強くしましょう！



そして、「よくかんで食べる」ことも大切。
えき だ液がたくさん出て、むし歯を防いでくれます！

6月のよていこんだて

★牛乳は、毎日200mL つきます。
★給食で使用する主な食材を載せています。(/ は献立の区切りです。)
★果物などの使用食材は、収穫状況等により変更する場合があります。

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
2日 うんどうかい 運動会の ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 	3日 とりごぼうごはん みそしる はるまき はいが米・大麦・ごぼう・油あげ・とり肉・とうふ・にんじん・こまつな・玉ねぎ・たまご・みそ・鉄強化はるまき(野菜・ぶた肉・ひじき)・油	4日 チキンカレー こまつなと しめじのサラダ ごはん・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・とり肉・セロリ・りんご・小麦粉・油・カレールウ・こまつな・コーン・ぶなしめじ・ハム	5日 ツイストパン チキンクリームシチュー にんじんとコーンのサラダ ミニトマト ツイストパン/玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・とり肉・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉・バター・油/コーン・にんじん・きゅうり・ハム/ミニトマト	6日 ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ いそあえ ごはん/とうふ・ぶた肉・にんじん・ねぎ・しいたけ・みそ/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・油/白菜・こまつな・のり
9日 パスタカレーソース あさりのサラダ ゆでパスタ・玉ねぎ・にんじん・ぶた肉・マッシュルーム・大豆・セロリ・小麦粉・油・カレールウ/キャベツ・あさり・きゅうり・にんじん・油	10日 シーフードピラフ しろなまめ 白花豆コロッケ フルーツミックス はいが米・大麦・玉ねぎ・にんじん・えび・マッシュルーム・あさり・いか・ベーコン・バター/白花豆コロッケ・油/かんづめ(みかん・パイナップル・もも・なし)	11日 たけのこごはん みそしる いわしの カリカリフライ はいが米・大麦・たけのこ・油あげ・にんじん・しいたけ・グリーンピース/こまつな・えのきたけ・油あげ・みそ/いわしフライ・油	12日 ロールパン ほうれんそうのクリーム煮 あつあげサラダ くだもの ロールパン/玉ねぎ・ほうれん草・マカロニ・にんじん・マッシュルーム・ベーコン・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉・バター・油/厚揚げ・小麦粉・油・キャベツ・きゅうり・にんじん/(もものかんづめ)	13日 かきあげどん(えび入り) みそしる ミニトマト ごはん・玉ねぎ・えび・あさり・にんじん・ごぼう・きりぼし大根・しゅんぎく・さくらえび・ひじき・小麦粉・卵・油/キャベツ・油あげ・みそ/ミニトマト
16日 おきなわそば サーターアングギー れいとうパイナップル 	17日 いりこ菜めし みそしる メンチカツ はいが米・大麦・大根菜・しらすばし・ごま・とうふ・わかめ・ねぎ・みそ・鉄カルシウム強化メンチカツ(ぶた肉・玉ねぎ)・油	18日 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル ごはん/とうふ・ぶた肉・玉ねぎ・にんじん・にら・えのきたけ・あさり/ぎょうざ(野菜・ぶた肉・ひじき)・油/もやし・ほうれん草・にんじん	19日 くろコッペパン あさりのチャウダー ハムコーンサラダ くだもの 黒コッペパン/玉ねぎ・じゃがいも・あさりにんじん・ベーコン・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉・バター・油/コーン・キャベツ・ハム/(メロン)	20日 カオ・ラートナー・ガイ (とりにくのあんかけごはん) しろなのスープ くだもの ごはん・とり肉・小麦粉・油・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ/西区産しろ菜・はるさめ・ベーコン・コーン/(パイナップル・かんづめ)
23日 ひやしきつねうどん ごまポテト くだもの ゆでうどん・油あげ・ほうれん草・ねぎ・しいたけ/冷凍フレンチポテト・油・ごま・さとう/(すいか)	24日 こまつなピラフ たらフライ フルーツカクテル はいが米・大麦・玉ねぎ・こまつな・にんじん・コーン・ベーコン・バター/すけとうたらフライ・油/かんづめ(みかん・パイナップル・もも・なし・夏みかん)・りんごジュース	25日 わふうそぼろどん みそしる いわしスライスあげ ごはん・とうふ・とり肉・にんじん・きりぼし大根・ごぼう・しいたけ・ひじき・ごま/じゃがいも・わかめ・ねぎ・みそ/いわし・小麦粉・油	26日 ハンバーガー コーンポタージュ くだもの 横割パンズパン・ハンバーグ(牛肉・玉ねぎ・ぶたレバー・ぶた肉)・油/玉ねぎ・コーン・じゃがいも・にんじん・ベーコン・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉・バター・油/(れいとうみかん)	27日 たけのこ入りハヤシライス だいこんサラダ ごはん・玉ねぎ・にんじん・ぶた肉・たけのこ・マッシュルーム・トマト・セロリ・小麦粉・油/大根・きゅうり・ツナ・にんじん
30日 ひやしラーメン あつあげと さつまいものあまにくだもの ゆでラーメン・もやし・きゅうり・ハム・コーン・にんじん/さつまいも・厚揚げ・油/(さくらんぼ)	6月は、 しよくいくげっかん 食育月間  			
物価高騰の影響による 学校給食の対策について 物価高騰に伴い、学校給食で使用する食材についても値上がりが生じているところですが、札幌市が食材の値上げ分(1食あたり54~55円)を負担することにより、これまで通りの栄養バランスや量を保った、おいしい給食が提供できるよう努めてまいります。(現時点では、令和7年度に限った取組となっています。) 札幌市 HP にも記載				

【いわしカリカリフライ】内臓は除いてありますが、魚卵混入の可能性あります。

めんは、ラーメン使用

札幌産小松菜使用

にしきん なしろう
西区産しろ菜使用

物価高騰の影響による 学校給食の対策について

物価高騰に伴い、学校給食で使用する食材についても値上がりが生じているところですが、札幌市が食材の値上げ分(1食あたり54~55円)を負担することにより、これまで通りの栄養バランスや量を保った、おいしい給食が提供できるよう努めてまいります。(現時点では、令和7年度に限った取組となっています。)

札幌市 HP
にも記載