

きゅうしょくだより 6月



令和7年（2025年） 5月30日 北野台小学校 平岡小学校 給食便り

6月4日から10日は、歯の衛生週間です。丈夫できれいな歯を作るためには、歯の磨き方や食生活の習慣、カルシウムなどの栄養バランスのほかに、「噛む」ことも大切です。

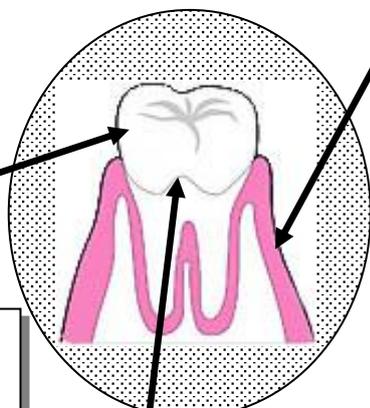
じょうぶな歯を作ろう！

丈夫な歯を作るためには、カルシウムの他に、ビタミンA・ビタミンC・たんぱく質も摂るように心がけましょう。



カルシウムを多く含む食品

小魚 海草 牛乳 チーズ



歯肉・はぐき

たんぱく質が歯の土台の材料になる。

たんぱく質を多く含む食品

魚 肉 牛乳
チーズ 大豆 豆腐

エナメル質

歯の中で一番硬い。カルシウムと、ビタミンAがエナメル質の素を作る。

ビタミンAを多く含む食品

にんじん ほうれん草 バター
レバー 卵の黄身

象牙質

カルシウムとビタミンCが象牙質の素を作る。

ビタミンCを多く含む食品

キャベツ ピーマン みかん レモン いちご

9日は『カミカミ給食』です



メニュー：牛乳
和風そばろご飯
みそしる
いわしスパイス揚げ

この献立のカルシウムの量は、344mgです。
牛乳といわしスパイス揚げに、多く含まれます。

6月9日は、カルシウムを多く含む献立です。よくかんで食べましょうね。
カルシウムは、干しいたけなどに含まれるビタミンDと一緒に食べ、日中に日の光を浴びて運動することで、体の中に取り込むことができます。
強い歯を作るために、食事や生活の中で工夫してみましょう。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|--|
| 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| 振替休業日 | パスタカレーソース コールスローサラダ | とりごぼろごはん みそしる ★かぼちゃコロッケ | ごはん けんちんじる ほっけカレーあげ のりのつくだに | ●★よこわりパンズ ★コーンポタージュ レバーいりハンバーグ パインかんづめ |
| | ワタメ、豚肉、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、マヨネーズ、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、サラダ油、加糖粉、卵、デミタール、かつお、中濃ソース、醤油、塩、黒こしょう、オリーブオイル、赤ワイン、鶏がらスープ、パセリ、にんじん、ネーブル、酢、粉、油、上白糖、塩、白こしょう、からし | 米、おおむぎ、塩、鶏ひき肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、赤みそ、きび砂糖、酒、みりん、サラダ油、白ごま/こまつな、たまごだけ、たまねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/かぼちゃコロッケ、油揚げ油 | 白飯/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、醤油、塩、酒、むろあじ、昆布、宗田/ほっけ、加糖粉、酒、醤油、小麦粉、かたくり粉、油揚げ油/もみり、のり、ひじき、醤油、酒、みりん、てんさい糖、水あめ | 横割パン/クリーム、ネーブル、パセリ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、オリーブオイル、塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/レバー入りハンバーグ、揚げ油/パイン缶詰 |
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| わふうそぼろごはん みそしる いわしスパイスあげ | ごもくうどん あおりのポテト パインかんづめ ※札幌教研(早出し) | ツナライス とかちだいずコロッケ サイコロサラダ ※平…4年なし | ◆●かきあげどん みそしる すのもの ※平…5年なし | ●★くろコッペパン ★あさりのチャウダー きりぼしだいこんの サラダ おうとうかん |
| 白飯、鶏肉、黒こしょう、白ワイン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、かり、りんご、しょうが、にんにく、グリンピース、小麦粉、サラダ油、加糖粉、卵、デミタール、中濃ソース、醤油、塩、黒こしょう、鳥がらスープ、パセリ、にんじん、ネーブル、酢、粉、油、上白糖、塩、白こま | ワタメ、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまごだけ、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、酢、唐辛子、むろあじ、昆布/フルツボ、油、揚げ油、塩、青のり/パイン缶詰 | 米、おおむぎ、焼き豆腐、まぐろ・水煮、にんじん、ごぼう、干しいたけ、グリンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、酒、みりん、塩/十勝大豆油、油揚げ油/塩(0-1)、にんじん、きゅうり、ネーブル、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし | 白飯、おきあげ、酒あさり、さくらえび、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、油揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん、かたくり粉、むろあじ、昆布/キャベツ、油揚げ油、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/きゅうり、かつわかめ、はるさめ、酢、醤油、塩、きび砂糖 | 黒パン/あさり、パセリ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、オリーブオイル、白ワイン、塩、白こしょう、鶏がらスープ/切り干し大根、まぐろ・水煮、にんじん、もやし、きゅうり、白ごま、白みそ、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし/黄桃缶詰 |
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| カレーライス こまつなとベーコンの サラダ | しおラーメン スパイシーポテト パインかんづめ | ★こまつなピラフ ●こうやとうふのフライ フルーツミックス | ごはん マーボーとうふ ししゃものからあげ ナムル | ●★ロールパン ★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 |
| 白飯、鶏肉、黒こしょう、白ワイン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、かり、りんご、しょうが、にんにく、グリンピース、小麦粉、サラダ油、加糖粉、卵、デミタール、中濃ソース、醤油、塩、黒こしょう、鳥がらスープ、パセリ、にんじん、ネーブル、酢、粉、油、上白糖、塩、白こま | ワタメ、豚肉、油揚げ、干しいたけ、みりん、だし汁、ほうれんそう、長ねぎ、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、酢、むろあじ、昆布/じゃがいも、油揚げ油、白すりごま、きび砂糖、塩/黄桃缶詰 | 米、おおむぎ、ワタメ、白ワイン、にんじん、たまねぎ、にんにく、ネーブル、サラダ油、黒こしょう、こまつな、塩、醤油、凍り豆腐、醤油、きび砂糖、酒、みりん、風味、加糖粉、小麦粉、すりごま、卵、粉、白ごま油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰(ビーツ)、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、上白糖 | 白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、醤油、きび砂糖、酒、ごま油、卵、油、かたくり粉、かたくり粉、ししゃも(手持ち)、酒、小麦粉、かたくり粉、油揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん、風味、酢、こまつな、もやし、にんじん、醤油、酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、白ごま | ロールパン/鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、オリーブオイル、塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/ナムル(0-1)、にんじん、きゅうり、ネーブル、醤油、酢、きび砂糖、サラダ油/ミニトマト |
| 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| ハヤシライス だいこんサラダ | ひやしきつねうどん ごまポテト おうとうかん | レタスイりやきぶた チャーハン ★しろはなまめコロッケ うんしゅうみかんゼリー ※平…かぜのこなし | ごはん ぶたじる あげいわしハンバーグ しょうがあえ | ●★かくしよく ワンタンスープ ●しろみざかなフライ ★きなこクリーム ※平…かぜのこなし |
| 白飯、豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、かり、しょうが、にんにく、グリンピース、小麦粉、油、加糖粉、卵、デミタール、中濃ソース、醤油、塩、黒こしょう、オリーブオイル、赤ワイン、鶏がらスープ、パセリ、にんじん、ネーブル、酢、粉、油、上白糖、塩、白こま | ワタメ、油揚げ、干しいたけ、みりん、だし汁、ほうれんそう、長ねぎ、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、酢、むろあじ、昆布/じゃがいも、油揚げ油、白すりごま、きび砂糖、塩/黄桃缶詰 | 米、おおむぎ、豚肉、もも、長ねぎ、しょうが、にんにく、酒、みりん、風味、にんじん、たまねぎ、ネーブル、干しいたけ、サラダ油、みりん、ごま油、醤油、塩、黒こしょう/白花生油、油揚げ油、温州みかんゼリー | 白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、白みそ、赤みそ、むろあじ、宗田、昆布/いわしハナ、油揚げ油/こまつな、もやし、しょうが、醤油、酒 | 魚のかわ皮、豚肉、ほうれんそう、もやし、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、酒、塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、たまねぎ、にんじん、真だら切り身、酒、塩、黒こしょう、小麦粉、卵、粉、油揚げ油、豆乳、きなこ、きび砂糖、ごま油、からし |
| 30日 | 7月1日 | 2日 | 3日 | 4日 |
| ごはん すましじる ●とりてん てんどのたれ | ひやしラーメン きなこポテト おうとうかん | いりこなめし みそしる メンチカツ ※北…4年なし ※平…4年なし | ごはん スンドゥブチゲ あげぎょうざ たたききゅうり | ●★コッペパン ★ほうれんそうの クリームに あつあげサラダ 冷凍みかん |
| 白飯/豆腐(木綿)、塩わかめ、干しいたけ、長ねぎ、醤油、酒、塩、宗田、むろあじ、昆布、鶏肉、むね、酒、醤油、しょうが、にんにく、塩、白こしょう、小麦粉、かたくり粉、卵、油揚げ油、醤油、きび砂糖、酒、みりん、かたくり粉、むろあじ、昆布 | ワタメ、卵、塩、もやし、きゅうり、ネーブル、にんじん、ごま油、白ごま、みそ、醤油、きび砂糖、酒、みりん、風味、酢、からし、むろあじ、昆布/じゃがいも、油揚げ油、きなこ、きび砂糖、塩/黄桃缶詰 | 米、おおむぎ、しらす干し、酒、白ごま、葉だいこん、塩/じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/キャベツ、油揚げ油 | 白飯/豆腐(木綿)、豚肉、しょうが、にんにく、卵、サラダ油、塩、赤みそ、ごま油、あさり、酒、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、なら、鳥がら、昆布、煮干し/ぎょうざ、油揚げ油、きゅうり、塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま | パン/ほうれんそう、加工にんじん、たまねぎ、小麦粉、バター、油、チーズ、牛乳、豆乳、オリーブオイル、塩、白こしょう、鶏がらスープ/厚揚げ、しょうが、酒、かたくり粉、小麦粉、油揚げ油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、きび砂糖、酢、ごま油、白ごま/みかん |

※参考にしてください ●・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび
※そば、落花生、アーモンドは使用しません。 ※牛乳は毎日つきます。
※果物は変更になる場合があります。 ※ししゃもやわかめ、しらすなどの海産物に甲殻類が混入することがあります。

給食に関する質問などがございましたら、北野台小学校 栄養教諭(高橋)までご連絡ください。(北野台小学校 882-5281)