



# 6月の給食だより

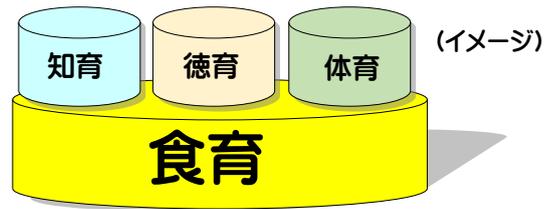
令和7年(2025年)6月号  
札幌市立明園小学校  
札幌市立本町小学校

草木の緑がいきそう深まり、爽やかなそよ風が心地よい季節となりました。昼夜の気温差や体の疲れから体調を崩しやすい時期ですので、十分に気を付けましょう。あわせて、湿度が高くなるこの時期は、食中毒にも注意が必要です。日々の食事や衛生管理にも気を配って過ごしましょう。

## 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！

### 食育とは…

生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものであって、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。  
【食育基本法 前文より】



## 私たちの心と体のもとになるもの

私たちの体は、毎日少しずつ新しく作り替えられています。その材料となるのが、食べ物から消化・吸収される栄養素です。そのため、バランスの悪い食生活が続くと、必要な材料が不足し、体の作り替えがうまく進みません。豊かな心と健やかな体を育むためには、「主食・主菜・副菜」が揃った、栄養バランスのとれた食事を心がけることが大切です。



## 主食、主菜、副菜って？ 足りないのはどのグループかチェック！

### 主食 (ごはん・パン・麺など)

…主にエネルギー源

### 主菜 (肉・魚・卵などのおかず)

…主にたんぱく質源

### 副菜 (野菜中心のおかず)

…主にビタミン・ミネラル・食物せんい源

### 主食



ごはん



トースト

### 主菜



焼き鮭



目玉焼き



納豆



ソーセージ

### 副菜



おひたし



サラダ



みそ汁



スープ

## 一日に一回はこれも！

主食・主菜・副菜のほか、一日に一回は、果物・乳製品も摂るようにすることが奨められています。

### 果物



### 乳製品



作り置きのおかずをうまく活用しましょう。



5/26(月)～6月9日(月)、栄養教育実習生3名を受け入れています。実習期間中、給食管理や食に関する指導の実務を学びますので御理解をよろしくお願い致します。

# 6月 よていこんだて



※ 牛乳は毎日200mL 付きます。  
 ※ 果物は、市場の入荷状況により変更になる可能性があります。

月	火	水	木	金
<b>2</b> 鶏ごぼうご飯 みそ汁 かぼちゃコロッケ	<b>3</b> カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶	<b>4</b> 横割りバンズパン 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) 黄桃缶	<b>5</b> ◎実習生メニュー ご飯 たらざんぎのあんかけ◎ みそ汁 ミントマト	<b>6</b> 塩ラーメン シナモンポテト 冷凍みかん
米・麦・醤油・鶏ひき肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・みそ・ごま/小松菜・たまねぎ・玉ねぎ・みそ・削り節・昆布/ 南瓜コロッケ(冷凍)/	鶏もも肉・醤油・小麦粉・片栗粉・玉ねぎ・ピーマン・小ねぎ・ナンブラー・オイスターソース・唐辛子・コーンスターチ・鶏がら/ベーコン・チンゲン菜・春雨・コーン・醤油・鶏がら・昆布・削り節/パイン缶/	クリームコーン・コーン・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がら/レバー入りハンバーグ(冷凍)・ケチャップ・ソース・からし/黄桃缶/	真だら・生姜・醤油・片栗粉・玉ねぎ・人参・えのき茸・干し椎茸・ピーマン・酢・片栗粉/じゃが芋・わかめ・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/ミントマト/	豚もも肉・生姜・にんにく・醤油・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・鶏がら・豚骨・煮干し・昆布/さつま芋・グラニュー糖・シナモン/冷凍みかん/
<b>9</b> ◎実習生メニュー 野菜ピラフ◎ 高野豆腐のフライ フルーツカクテル	<b>10</b> カレーライス コールスローサラダ	<b>11</b> ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶	<b>12</b> 和風そぼろご飯 味噌汁 いわしスパイス揚げ	<b>13</b> パスタカレーソース あさりのサラダ
米・麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・にんにく・コーン・枝豆・赤ピーマン・小松菜・醤油/凍り豆腐・醤油・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉/果物缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)・りんごジュース/	鶏もも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリー・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・ルウ・ソース・ケチャップ・醤油・香辛料・鶏がら/キャベツ・人参・コーン・酢・からし/	ベーコン・ほうれん草・マカロニ・人参・玉ねぎ・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・鶏がら/厚揚げ・生姜・醤油・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・酢・ごま油・ごま/パイン缶/	鶏ももひき肉・焼き豆腐・切干大根・干し椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参・みそ・醤油・唐辛子/凍り豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/いわし・生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉・香辛料/	豚ひき肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・生姜・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ルウ・ケチャップ・デミグラスソース・ソース・醤油・香辛料・鶏がら/あさり・生姜・醤油・きゅうり・キャベツ・人参・酢・からし・ごま油・ごま/
<b>16</b> ツナライス 十勝大豆コロッケ サイコロサラダ	<b>17</b> かき揚げ丼 味噌汁 洋なし缶	<b>18</b> 本町6年生給食なし 角食 醤油ワントンスープ 白身魚フライ きなこクリーム	<b>19</b> 本町6年生給食なし ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 磯和え	<b>20</b> 本町6年生給食なし 五目うどん 青のりポテト メロン
米・麦・焼き豆腐・ツナ・人参・ごぼう・干し椎茸・グリーンピース・醤油/十勝大豆コロッケ(冷凍)/ハム・人参・きゅうり・コーン・醤油・酢・ごま油・からし/	えび・あさり・桜えび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・醤油・削り節・昆布/キャベツ・油揚げ・みそ・削り節・昆布/洋なし缶/	ワントン・豚肩肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・鶏がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ/真だら・小麦粉・卵・パン粉/豆乳・きな粉・コーンスターチ・バター/	豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干し椎茸・みそ・醤油・ごま油・豆板醤・片栗粉/カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・醤油・酢/ほうれん草・もやし・のり・醤油/	鶏もも肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干し椎茸・たまねぎ・醤油・酢・唐辛子・削り節・昆布/フレンチポテト(冷凍)・青のり/メロン/
<b>23</b> いりこ菜めし みそ汁 メンチカツ	<b>24</b> 本町5年生給食なし ハヤシライス 大根サラダ	<b>25</b> 本町4年生給食なし 黒コッペパン あさりのチャウダー ハムコーンサラダ プラム	<b>26</b> ご飯 肉じゃが 揚げいわしハンバーグ おひたし	<b>27</b> 冷やしラーメン 厚揚げとさつま芋の甘煮 パイン缶
米・麦・しらす干し・ごま・葉大根/豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/メンチカツ(冷凍)/	豚もも肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・セロリー・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ・デミグラスソース・ソース・醤油・香辛料・鶏がら/大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま・醤油・ごま油・酢/	あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がら/ハム・コーン・キャベツ・醤油・酢・ごま油・からし/プラム/	豚肩肉・大豆・じゃが芋・玉ねぎ・白滝・人参・切干大根・さやいんげん・干し椎茸・生姜・醤油/いわしハンバーグ(冷凍)/小松菜・もやし・かつお節・醤油/	ハム・もやし・きゅうり・コーン・人参・ごま油・ごま・醤油・酢・からし・削り節・昆布/厚揚げ・さつま芋・醤油・片栗粉/パイン缶/
<b>30</b> 明園4年生給食なし シーフードピラフ 白花豆コロッケ フルーツ白玉	<b>7/1</b> タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー	<b>2</b> 明園6年生給食なし 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 黄桃缶	<b>3</b> 明園6年生給食なし ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入り餃子 ナムル	<b>4</b> 冷やしきつねうどん ごまポテト さくらんぼ
米・麦・バター・ベーコン・えび・あさり・いか・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ/白花豆コロッケ(冷凍)/果物缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨)・白玉もち/	豚ひき肉・大豆・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス・小麦粉・カレー粉・ソース・トマト缶・ケチャップ・醤油・香辛料/わかめ・豆腐・干し椎茸・長ねぎ・醤油・ごま・ごま油・削り節・昆布/沖縄パインゼリー(冷凍)/	鶏もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がら/ハム・人参・きゅうり・コーン・醤油・酢/黄桃缶/	豆腐・豚肩肉・生姜・にんにく・豆板醤・醤油・みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・にら・鶏がら・豚骨・煮干し/ひじき入り餃子(冷凍)/ほうれん草・もやし・人参・醤油・酢・唐辛子・ごま油・ごま/	油揚げ・干し椎茸・醤油・ほうれん草・長ねぎ・酢・削り節・昆布/フレンチポテト・ごま/さくらんぼ/