

給食だより 6月

令和7年(2025年)5月30日 芸術の森小学校・真駒内桜山小学校



「食べる」を支える食習慣

国が定める「食育基本法」では、6月は『食育月間』です。学校と連携しながら、心身共に健康で豊かな人間性を育む食習慣を見直すひと月にしていきたいと思います。

食を大切にするきもち

「ありがとう」の気持ちを持ち、
残さずに食べる
ように心がけて
いますか？



郷土料理や行事食へ親しもう

地元でとれる**食材**を使う料理や
季節の行事食を知っていますか？



食の安全や栄養に目を向けて

鮮度を気したり、栄養機能表示
を見たりしながら、
食材を選ぶ力を
みがいていますか？



のぞましい生活リズムを

早ね早おきや**朝食**を毎日
しっかり食べる
習慣ができて
いますか？



ひと口でよくかむ習慣をつけよう

食事のとき、いつもよりひと口で
10回多くかむこと
を意識して、食べて
いますか？



食材のムダをへらす工夫

食べきれぬ量の買いものや
食べきる調理を心がけ
「すてない工夫」を
していますか？



よく「かむ」ことで起こる体への効果は？



栄養の取にみを助ける！

かむことで「だ液」が出て、
食べ物の消化や細胞への
吸収をサポートします。

脳(頭)の活性化！

あごの筋肉を動かすことで、
脳へ送る血液の量が増えて
元気に働くようになります。



むし歯を予防する！

「だ液」が食べかすを落
とし、菌の増殖をおさ
えて、むし歯を防ぎます。



太りすぎを予防する！

脳内の「満腹」を感じる
中心部から胃へ指令が
出て、食べすぎを防ぎます。



よくかむことは、「よく味わう」ということ

味は、だ液にとけた味物質が舌の「味らい」というセンサー
にふれて、脳に伝わり感じています。よくかめば、だ液と食べ
物が混ざり、味をよく感じられるようになるため、よりおいし
く味わえます。給食も家の食事でもよくかんで食べましょう！



＜栄養教育実習生 来校のお知らせ＞

6/30(月)～7/11(金)の期間で芸術の森小学校へ栄養教育実習生が2名入ります。学級で授業見学や食指導を行います。



北海道を食べよう 2025がはじまります！

北海道のおいしい旬の食材や料理を味わい
ながら学ぶ「北海道を食べよう」が今年も始まり
ます。初回の6月は、函館市の郷土料理である
「いかめし」が炊き込みご飯となって登場
します。当日のムービーもお楽しみに♪



6月のこんだて

- ★印は「除去食」、▲印は「代替食」対応の献立です。
- アレルギー等で食べられない献立がある日は、お子さんへ確実に伝えてあげてください。(持参したお弁当は、職員室へお持ちください。)
- 果物は、産地や市場の入荷状況で、急きょ変更となる場合があります。

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
鶏ごぼうごはん 小松菜と玉ねぎのみそ汁 野菜春巻	ご飯 しょうゆけんちん汁 ほっけカレー揚げ ひじきの煮物	横割パンズ 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) 黄桃缶	カレーライス 小松菜としめじのサラダ	五目うどん 青のりポテト パイン缶詰
米、おおむぎ、食塩、鶏肉、 焼き豆腐 、しょうが、白みそ、ごぼう、にんにく、 油揚げ 、醤油、赤みそ、黒砂糖、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、サラダ油、白ごま/こまつな、たまご、たまねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/野菜春巻(ひじき入)、なたね油、揚げ油/	白飯、鶏肉、 豆腐 、つきこんにゃく、にんにく、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、醤油、食塩、清酒、むろあじ、昆布、宗田/ほっけ、カレー粉、清酒、醤油、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油/ひじき、 油揚げ 、にんにく、サラダ油、てんさい糖、きび砂糖、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、むろあじ/	横割パンズクリームコーン、ホールコーン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、パセリ、小麦粉、 バター 、サラダ油、 生乳 、 豆腐 、 チーズ 、 スキムミルク 、食塩、白ごま、白ワイン、鶏がらスープ/牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚レバー、でん粉、粉末植物性たん白、香辛料、なたね油/なたね油、揚げ油/黄桃缶詰	白飯、鶏肉、黒こしょう、白ワイン、じゃがいも、にんにく、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、シナモン、オールスパイス、鶏がらスープ/ハム、こまつな、ホールコーン、ぶなしめじ、本みりん、白ごま、サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油、黒こしょう/	ソフトめん、鶏肉、 油揚げ 、 つと 、にんにく、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまご、たまねぎ、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布/フレンチポテト、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう、青のり/パイン缶詰
9日	10日	11日	12日	13日
ツナライス 十勝大豆コロッケ サイコロサラダ	ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ(2こ) ナムル	ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ 冷凍みかん	ご飯 肉じゃが 揚げいわしハンバーグ 小松菜ともやしのおひたし	ふくら入りパスタ カレーソース あさりのサラダ
米、おおむぎ、 豆腐 、 焼き豆腐 、まぐろ水煮、にんにく、ごぼう、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、食塩/十勝 大豆 コロッケ、なたね油、揚げ油/ハム、にんにく、きゅうり、ホールコーン、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし/	白飯、 豆腐 、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、サラダ油、醤油、食塩、赤みそ、ごま油、 あさり 、清酒、にんにく、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がら、昆布、煮干し/キャベツ、豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長葱、でん粉、ごま油、醤油、生姜、椎茸、帆立エキス、牡蠣エキス、小麦粉、なたね油、揚げ油/ハム、ほうれんそう、 もやし 、にんにく、醤油、穀物酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、トウバンジャン、白ごま/	ツイストパンベーコン、ほうれん草、マカロニ、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、 バター 、サラダ油、 チーズ 、 生乳 、 豆腐 、 スキムミルク 、白ワイン、鶏がらスープ/しょうが、清酒、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油、キャベツ、きゅうり、にんにく、醤油、きび砂糖、穀物酢、黒こしょう、ごま油、白ごま/冷凍みかん	白飯、豚肉、 大豆 水煮、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、にんにく、切り干し大根、さやいんげん、たまご、たまねぎ、干しいたけ、しょうが、サラダ油、醤油、赤みそ、黒砂糖、てんさい糖、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、昆布/玉ねぎ、にんにく、長葱、魚肉すり身、植物性たん白、いわし、味噌、生姜、乾燥マヨネーズ、魚肝油、にんにく、炭酸Ca、なたね油、サラダ油/こまつな、 もやし 、糸かつお、醤油/	ソフトパスタ、豚肉、 大豆 水煮、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、りんご、セロリ、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オールスパイス、ナツメグ、赤ワイン、鶏がらスープ/ あさり 、しょうが、清酒、みりん風調味料、本みりん、きゅうり、キャベツ、にんにく、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、からし、ごま油、白ごま/
16日	17日	18日	19日	20日
小松菜ピラフ ★高野豆腐のフライ フルーツミックス	カオ・ラートナー・ガイ (タイ風 鶏のあんかけごはん) チンゲン菜のスープ パイン缶詰	黒コッペパン あさりのチャウダー ハムコーンサラダ りんご缶	和風そぼろごはん いもとわかめのみそ汁 いわしスパイス揚げ開き	塩ラーメン シナモンポテト パイン缶詰
米、おおむぎ、 バター 、白ワイン、ベーコン、にんにく、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、黒こしょう、こまつな、食塩、醤油/凍り 豆腐 、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、カレー粉、食塩、小麦粉、白すりごま、 全卵 、パン粉、白ごま、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖/	白飯、鶏肉、白こしょう、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、サラダ油、ナンプラー、醤油、 オイスターソース 、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、唐辛子、コーンスターチ、鶏がらスープ/ベーコン、チンゲンツァイ、緑豆はるさめ、ホールコーン、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、鶏がらスープ、昆布、むろあじ/パイン缶詰	黒コッペパン あさり 、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、パセリ、小麦粉、 バター 、サラダ油、 生乳 、 豆腐 、 スキムミルク 、 チーズ 、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/ハム、ホールコーン、キャベツ、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし/りんごシロップ漬け	白飯、鶏肉、 焼き豆腐 、切り干し大根、干しいたけ、白ごま、しょうが、ごぼう、にんにく、 油揚げ 、ひじき、醤油、赤みそ、みりん風調味料、本みりん、きび砂糖、清酒、唐辛子、サラダ油/じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/まいわし、しょうが、にんにく、清酒、醤油、食塩、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、黒こしょう、なたね油、揚げ油/	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、みりん風調味料、サラダ油、メンマ、 つと 、 もやし 、にんにく、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、塩わかめ、醤油、清酒、本みりん、食塩、黒こしょう、ごま油、白ごま、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが/ごま油、にんにく、清酒、醤油、食塩、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、黒こしょう、なたね油、揚げ油、グラニュー糖、シナモン/パイン缶詰
23日	24日	25日	26日	27日
たきこみいかめし 豆ふとわかめのみそ汁 道産小麦のメンチカツ	ハヤシライス 大根サラダ	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 ミニトマト(2こ)	ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ (1~4年生:1本/5~6年生:2本) 小松菜と白菜の磯和え	冷やしきつねうどん ごまポテト さくらんぼ(2こ)
米、もち米、食塩、食紅、甘納豆あずき、黒ごま/ 豆腐 、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、 大豆 たん白、でん粉、貝Ca、パン酵母、ざらめ、なたね油、揚げ油/	白飯、豚肉、牛肉、玉ねぎ、にんにく、じゃがいも、たまご、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、ハヤシルウ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オールスパイス、ナツメグ、シナモン、赤ワイン、鶏がらスープ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんにく、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、穀物酢、黒こしょう/	ロールパン鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、パセリ、小麦粉、 バター 、サラダ油、 生乳 、 豆腐 、 チーズ 、 スキムミルク 、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/ハム、にんにく、きゅうり、ホールコーン、醤油、穀物酢、きび砂糖、サラダ油/ミニトマト	白飯、 豆腐 、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんにく、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、醤油、黒砂糖、きび砂糖、 オイスターソース 、清酒、ごま油、トウバンジャン、唐辛子、かたくり粉/カラフト ししゃも (子持ち)、清酒、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、本みりん、穀物酢/こまつな、はくさい、切りのり、醤油/	ソフトめん、 油揚げ 、干しいたけ、みりん風調味料、だし汁、ほうれんそう、長ねぎ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布/フレンチポテト、なたね油、揚げ油、白すりごま、きび砂糖、食塩/さくらんぼ
30日	1日	2日	3日	4日
シーフードピラフ 白花豆コロッケ フルーツ白玉	フードリサイクル レタスのタコライス かぼちゃチーズフライ ▲沖縄パインゼリー	角食 しょうゆワンタンスープ ★白身魚フライ きなこクリーム	かき揚げ丼(えび入り) キャベツと油あげのみそ汁 黄桃缶	冷やしラーメン 厚揚げと さつまいものあま煮 パイン缶詰
米、おおむぎ、 バター 、ベーコン、むきえび、 あさり 、 いわし 、白ワイン、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、食塩、白こしょう、黒こしょう/白花豆コロッケ、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、白玉もち、上白糖、白ワイン/	白飯、豚肉、 大豆 水煮、玉ねぎ、にんにく、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、オールスパイス、チリパウダー/かぼちゃ チーズ フライ、なたね油、揚げ油/沖縄パインゼリー	角食ワンタン皮、豚肉、ほうれん草、 もやし 、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、にんにく/真 だんご 切り身、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、 全卵 、パン粉、なたね油、揚げ油/ 豆腐 、 きな粉 、きび砂糖、コンスタチ、食塩、 バター 、	白飯、むき えび 、 いわし 、 あさり 、さくら えび 、素子、しらす干し、玉ねぎ、にんにく、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、 全卵 、なたね油、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、みりん風調味料、かたくり粉、むろあじ、宗田、昆布/キャベツ、 油揚げ 、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/黄桃缶詰	ソフトラーメン、ハム、 もやし 、きゅうり、ホールコーン、にんにく、ごま油、白ごま、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、食塩、穀物酢、からし、むろあじ、昆布/ 厚揚げ 、さつまいも、なたね油、揚げ油、きび砂糖、醤油、清酒、かたくり粉/パイン缶詰
【真駒内桜山小】 開校記念日(給食なし)	【真駒内桜山小】 1・2年生 給食なし	【真駒内桜山小】 1・2年生 給食なし	【真駒内桜山小】 1・2年生 給食なし	【芸術の森小】 わかば学級 給食なし
米、おおむぎ、 バター 、ベーコン、むきえび、 あさり 、 いわし 、白ワイン、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、食塩、白こしょう、黒こしょう/白花豆コロッケ、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、白玉もち、上白糖、白ワイン/	白飯、豚肉、 大豆 水煮、玉ねぎ、にんにく、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、オールスパイス、チリパウダー/かぼちゃ チーズ フライ、なたね油、揚げ油/沖縄パインゼリー	角食ワンタン皮、豚肉、ほうれん草、 もやし 、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、にんにく/真 だんご 切り身、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、 全卵 、パン粉、なたね油、揚げ油/ 豆腐 、 きな粉 、きび砂糖、コンスタチ、食塩、 バター 、	白飯、むき えび 、 いわし 、 あさり 、さくら えび 、素子、しらす干し、玉ねぎ、にんにく、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、 全卵 、なたね油、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、みりん風調味料、かたくり粉、むろあじ、宗田、昆布/キャベツ、 油揚げ 、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/黄桃缶詰	ソフトラーメン、ハム、 もやし 、きゅうり、ホールコーン、にんにく、ごま油、白ごま、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、食塩、穀物酢、からし、むろあじ、昆布/ 厚揚げ 、さつまいも、なたね油、揚げ油、きび砂糖、醤油、清酒、かたくり粉/パイン缶詰