

給食だより 6月

令和7年5月30日
札幌市立美園小学校
家庭数配付



毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

今からちょうど20年前の平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定されました。これは「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目的としています。

学校でも給食を通し、今後も「食育」を推進していけるよう取り組んでいきます。



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆できるだけ家族で食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



6月は「牛乳月間」



6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、世界牛乳の日（World Milk Day）です。
日本でも、一般社団法人「Jミルク」が、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。

牛乳や乳製品のよさを見直し、酪農や乳業に理解を、
もっと深めましょう。



牛乳が白く見えるのはなぜ？



牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



雪や雲が白く見えるのも
光の乱反射によるものです。

★こんだて表について

- *野菜・くだものは価格・品質により変更する場合がありますので御了承ください。
- *献立や食材欄に冷）とあるものは給食用の冷凍食品です。揚げ油は菜種油を使用しています。
- *海産物には小さなえび・カニが混入していることがあります。調理中も確認していますが、御了承願います。



6月よていこんだて



月	火	水	木	金
2 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日  ひと口30回がむ	3 613キ〇架 くらコッペパン あさりのチャウダー ハムコーンサラダ パイン あさり ベーコン ジャがいも たまねぎ にんじん パセリ パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ハム ホールコーン キャベツ	4 624キ〇架 ごはん スンドゥブチゲ 冷) ひじき入りぎょうざ ナムル 精白米/豆腐 豚肉肩 しょうが にんにく トウバンジャン 赤みそ あさり にんじん たまねぎ えのきたけ にら/冷 ひじき入りぎょうざ(キャベツ 豚肉 ひじき ラード 鶏肉 長ネギ 生姜 しいたけ ほたて・かきエキス 調味料)/ほうれんそう もやし にんじん 白ごま	5 605キ〇架 しおラーメン シナモンポテト りんご 3年校外学習 ソフトラーメン 豚肉もも 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 塩わかめ/さつまいも シナモン	6 671キ〇架 シーフードピラフ 冷) しろはなまめ コロッケ フルーツしらたま はいが精米 おおむぎ パター ベーコン むきえび あさり たんざくいか たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ/冷白豆蔻(白豆蔻 ジャがいも パター 調味料)/缶(みかん パイン 黄桃 洋なし) 白玉もち
9 608キ〇架 わふうそぼろごはん みそしる いわしスパイスあげ	10 660キ〇架 ハンバーガー (よこわり) パンス+冷レバー+ハンバーグ+ケチャップ(ソース)・おうとう コーンポター・ジュ札教研 横割パンス 冷レバー入りハンバーグ(牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚レバー 調味料)/クリームコーン ホールコーン ベーコン ジャがいも たまねぎ にんじん パセリ パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク	11 613キ〇架 ハヤシライス だいこんサラダ 精白米 豚肉もも たまねぎ にんじん ジャがいも 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 トマトピューレ ホールトマト デミグラスソース/だいこん まぐろ水煮 きゅうり にんじん 白ごま	12 569キ〇架 ごもくうどん あおのりポテト れいとうみかん ソフトめん 鶏肉もも 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 たもぎたけ/ジャがいも 青のり	13 576キ〇架 とりごぼうごはん みそしる 冷) ひじきはるまき はいが精米 おおむぎ 鶏肉ももひき肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ みそ 白ごま/こまつな たもぎたけ たまねぎ みそ/冷ひじき春巻(筍 にんじん 豚肉 ひじき オイスターソース 調味料)
16 639キ〇架 カオ・ラートナー・ガイ (タイふうとりにくのあなか けごはん)・チンゲンサイ のスープ・パイン 精白米 鶏肉もも たまねぎ ビーマン 赤ビーマン こねぎ ナンブラー(魚醬) オイスターソース/ベーコン チンゲンツアイ 緑豆はるさめ ホールコーン	17 606キ〇架 かくしょくパン ワンタンスープ しろみざかなフライ きなこクリーム 乾燥ワンタン 豚肉肩 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 卵/豆乳 きな粉 パター	18 639キ〇架 かきあげどん (かきあげに ^{えび} 入り) みそしる ようなし(かんづめ) 精白米/かき揚げ(むきえび あさり さくらえび素干し たまねぎ にんじん ごぼう しゆんぎく ひじき 切干大根 卵)/キャベツ 油揚げ みそ	19 636キ〇架 ソフトパスタ カレーソース あさりのサラダ 豚肉ももひき肉 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 パセリ カールウ デミグラスソース/あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん ごま	20 637キ〇架 こまつなピラフ こうやどうふの フライ フルーツミックス はいが精米 おおむぎ パター ベーコン にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン こまつな/凍り豆腐 白すりごま 卵 白ごま/缶(みかん パイン りんご 黄桃 洋なし)
23 626キ〇架 ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ いそあえ 精白米/豆腐 豚肉肩ひき肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ みそ トウバンジャン/カラフトししゃも(子持ち)/こまつな はくさい もみのり	24 655キ〇架 ツイストパン ほうれんそうの クリームに あつげサラダ・パイン 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 パター チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/厚揚げ しょうが キャベツ きゅうり にんじん 白ごま	25 623キ〇架 チキンカレー こまつなとしめじ のサラダ 精白米 鶏肉もも ジャがいも 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 カレルウ/ハム こまつな ホールコーン ぶなしめじ 白ごま	26 627キ〇架 ひやしきつね うどん ごまポテト プラム 4年校外学習 ソフトめん 油揚げ 干しいたけ ほうれんそう 長ねぎ/ジャがいも 白すりごま	27 596キ〇架 いりこなめし みそしる 冷) メンチカツ はいが精米 おおむぎ しらす干し ごま 葉だいこん/豆腐 塩わかめ 長ねぎ みそ/冷メンチカツ(ぶた挽肉 玉ねぎ 調味料)
30 575キ〇架 ごはん けんちんじる ほっけカレーあげ ひじきのにも 精白米/鶏肉もも 豆腐 つき こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ/ほっけ/ひじき 油揚げ にんじん	7/1 599キ〇架 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(2こ) 鶏肉もも ジャがいも たまねぎ にんじん パセリ 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 ホールコーン	2 688キ〇架 タコライス 冷) かぼちゃ チーズフライ パイン 精白米 豚肉ももひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん しょうが にんにく ホールコーン レタス ホールトマト/冷 かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ チーズフード 牛乳 調味料)	3 638キ〇架 ひやしラーメン あつあげと さつまいものあまに おうとう ソフトラーメン ハム もやし きゅうり ホールコーン にんじん 白ごま/あつあげ さつまいも	4 595キ〇架 ツナライス 冷) 十勝大豆コロッケ サイコロサラダ はいが精米 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/冷十勝大豆コロッケ(ジャがいも 大豆 玉ねぎ ジャがいも 調味料)/ハム にんじん きゅうり ホールコーン