



6月の予定献立



月	火	水	木	金
2日 振替休日	3日 ごはん 肉じゃが 揚げいわしハンバーグ おひたし	4日 コッペパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ バナナ	5日 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶	6日 パスタカレーソース あさりのサラダ
	豚肉、大豆水煮、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、にんじん、切り干し大根、さやいんげん、干ししいたけ、しょうが、醤油/いわしハンバーグ/小松菜、もやし、糸かつお、醤油	コッペパン/ベーコン、ほうれん草、マカロニ、にんじん、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/厚揚げ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、小麦粉、ごま/バナナ	白飯、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、小麦粉、醤油/チンゲン菜、ベーコン、緑豆春雨、ホールコーン、醤油/パイン缶	ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、醤油/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、醤油、ごま
9日 シーフードピラフ 白花豆コロッケ フルーツ白玉	10日 チキンカレーライス 小松菜としめじの サラダ	11日 角食 ワンタンスープ 白身魚フライ きなこクリーム	12日 和風そぼろごはん 味噌汁 いわしのスパイス揚げ	13日 冷やしラーメン 厚揚げとさつまいもの 甘煮 黄桃缶
胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、むきえび、あさり、いか、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ/白花豆コロッケ/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、白玉もち	白飯、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、醤油/ハム、小松菜、ホールコーン、ぶなしめじ、醤油、ごま	角食/ワンタン皮、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油/真だら、小麦粉、卵、パン粉/豆乳、きな粉、バター	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干ししいたけ、ひじき、ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、味噌、醤油/じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、味噌/いわし、しょうが、にんにく、醤油、小麦粉	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、ごま、醤油/厚揚げ、さつまいも、醤油、黄桃缶
16日 鶏ごぼうごはん 味噌汁 野菜春巻き	17日 ごはん マーボー豆腐 ししゃもから揚げ いそ和え	18日 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	19日 ハヤシライス 大根サラダ	20日 五目うどん 青のりポテト 冷凍みかん
胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、味噌、ごま/小松菜、たまごだけ、玉ねぎ、味噌/野菜春巻き	豆腐、ひき肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干ししいたけ、味噌、醤油、ごま/カラフトししゃも、小麦粉、醤油/小松菜、白菜、のり、醤油	黒コッペパン/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、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、醤油、ごま/りんご缶	白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、小麦粉、トマト缶、醤油/大根、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、ごま、醤油	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干ししいたけ、たまごだけ、醤油/フレンチポテト、青のり/冷凍みかん
23日 ツナライス 十勝大豆コロッケ サイコロサラダ	24日 ごはん けんちん汁 ほっけカレー揚げ ひじきの煮物	25日 横割りパンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ 黄桃缶	26日 タコライス かぼちゃチーズフライ 沖縄パインゼリー	27日 <u>栄東小:遠足</u> 塩ラーメン シナモンポテト 洋なし缶
胚芽精米、大麦、焼き豆腐、まぐろ水煮、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、グリーンピース、醤油/十勝大豆コロッケ/ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、醤油、ごま	鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、醤油/ほっけ、醤油、小麦粉/ひじき、油揚げ、にんじん、醤油	横割りパンズ/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、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/レバー入りハンバーグ/黄桃缶	白飯、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、小麦粉、トマト缶、醤油/かぼちゃチーズフライ/沖縄パインゼリー	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、醤油、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、塩わかめ、醤油/さつまいも/洋なし缶
30日 いいこ菜めし 味噌汁 メンチカツ	1日 ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル	2日 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	3日 <u>栄緑小(4年):青少年科学館</u> かきあげ丼 味噌汁 さくらんぼ	4日 冷やしきつねうどん ごまポテト パイン缶
胚芽精米、大麦、しらす干し、ごま、葉大根/豆腐、塩わかめ、長ねぎ、味噌/メンチカツ	豆腐、豚肉、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、しょうが、にんにく、醤油、味噌、あさり、ごま/ひじきいりぎょうざ/ほうれん草、もやし、にんじん、醤油、ごま	ロールパン/鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、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、醤油/ミニトマト	白飯、むきえび、あさり、さくらえび、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、醤油/キャベツ、油揚げ、味噌/さくらんぼ	ソフトめん、油揚げ、干ししいたけ、ほうれん草、長ねぎ、醤油/じゃがいも、すりごま/パイン缶

給食だより



札幌市立栄緑小学校
札幌市立栄東小学校
令和7年5月29日

毎年6月は
食育月間



毎年6月は、国が定めた「食育月間」です。

「食育」とは、子どもたちの心と体を育てる上でとても大切なもので、学力（知育）や人との関わり（徳育）、体づくり（体力）の土台となるものです。

この「食育」は、特別なことをしなくても、毎日の食事や家族との会話の中で自然とできることばかりです。だからこそ、一番身近な場所である“家庭”での取組がとても大切です。

家庭でできる**食育** ～「食べる」をもっと楽しく、もっと大切に～

一緒に「買い物」や「料理」をする

スーパーで「これはどこで作られているのかな?」「この野菜の名前知ってる?」などの会話をしたり、料理のお手伝いも立派な食育です。「混ぜる」・「ちぎる」など年齢に合った簡単な作業から始めてみましょう。



「食卓」を家族の会話の場に

食事を誰かと共にする（共食）ことで、より楽しい食の時間を過ごすことができます。また、食卓でのコミュニケーションによって、心の安定やストレス軽減、リラックス効果が得られ、心の健康を保つことにもつながります。

みんなで
楽しく食べよう



食卓で「感謝の気持ち」を伝える

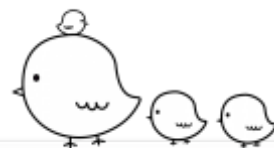
「いただきます」「ごちそうさま」は、食べ物や作ってくれた人への感謝のあいさつです。ぜひ毎日の習慣にしてください。

食事のリズムを整える

1日3回決まった時間に食事をとることで、体内時計が整い、集中力の向上や体調管理にもつながります。朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

「味覚」を育てる工夫を

薄味で素材の味を感じられる料理を心掛けましょう。旬の野菜や魚を使った料理は、五感を刺激し、味覚を育てる助けになります。



札幌市学校給食栄養士会 で検索！

給食レシピを公開しています。ぜひ御家庭でも作ってみてください。



NEW!

＜チキンマリネサラダ＞
レシピは [こちら](#)
動画(BGMあり)は [こちら](#)



こちらをクリックすると、
レシピ、動画をそれぞれ
閲覧できます！