

6月 給食だより

令和7年5月30日 札幌市立豊平小学校

札幌市立東山小学校

6月は食育月間です



平成17(2005)年に食育基本法が制定され、毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物です。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。また、SDGsへの関心が高まる中、持続可能性の観点から食育も重視されています。豊かで活力ある未来を創るため、できることから始めてみましょう。

※SDGsとは、未来に向けて全ての人が豊かで平和に暮らし続けられる社会を目指し、世界的に定めた課題解決のための国際目標です。

知っていますか 食育ピクトグラム

食育の視点で、自分ができる取組を始めましょう！



水筒の内部をチェック！ 金属の溶出による食中毒に注意



特にスポーツ飲料、
果汁飲料、乳酸菌飲料で
金属が溶け出すぞ！

平成2年7月に金属製の古くなったやかんに入ったスポーツドリンク（粉末飲料）を飲んだ人がおう吐、吐き気などの症状を訴えたという事例がありました。これは、酸性の飲み物を長時間金属製の容器に保管したことで内部の金属成分が過剰に溶け出し起こったようです。学校生活で酸性飲料を入れる機会はあまりありませんが、口をつけて飲むタイプの水筒は内部に雑菌が繁殖しやすい環境にあります。

つきましては、お子さんがご使用の水筒の容器内に、こびりついた汚れやサビ、キズがないか今一度お確かめいただき、使用後は洗剤できれいに洗っていただきますよう、改めてお願いします。

ランチルーム給食が はじまります

6月12日～豊平小
6月23日～東山小



昨年度 東山小 ランチルーム給食の様子

ランチルーム給食は、専用の部屋で楽しい雰囲気の中、給食を食べたり、食に関する知識を身につけたりする目的で学期に1回程度実施しています。また、栄養教諭からその日の給食をはじめとした食に関する指導を行います。

6月のよていにこんだて

(6月3日～7月4日)

- *牛乳は毎日つきます。*パンには卵、乳、小麦が使われています。(ソフトフランスパンのみ卵、乳不使用です。) ソフトめん(うどん)、ソフトラーメン、ソフトパスタ、スパゲティには小麦が使われています。(めんは卵、乳不使用です。)
- *小魚や海草、あさりなど海産物全般に小さなかに・えびが混入している場合があります。調理の前に注意して取り除いていますが、給食に混入することがあります。
- *調味料類、だし類は食材表から除いています。
- *冷凍加工品の詳しい食材表は別にお渡しできます。食材表について希望される方は学校にご相談いただきますようお願いいたします。

月	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ふりかえ きゅうぎょうび 	かくしよく ワンタンスープしょうゆ しろみざかなフライ きなこクリーム 角食/ワンタン皮 豚肉 ほうれんそう もやし メンマ 長ねぎしょうがにんにく サラダ油 / 真だら切り身 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油/豆乳 きな粉 コーンスターチ パター/	ハヤシライス だいこんサラダ 白飯 豚肉もも たまねぎ にんにく じゃがいも 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 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 デミグラスソース / だいこん まぐろ・水煮 きゅうりにんにく 白ごまごま油 /	しおラーメン シナモンポテト りんごかん ソフトラーメン 豚肉もも にんにく サラダ油 メンマ つもやし にんにく たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう 塩わかめ 煮干し しょうが/さつまいも 揚げ油 グラニュー糖 シナモン/りんごシロップ漬け	とりごぼうごはん みそしる (こまつな・たまぎ・たまねぎ) やさいはるまき 米 大麦 鶏ひき肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんにく 油揚げ みそ サラダ油 白ごま/こまつな たまぎ たまねぎ みそ みそ / 野菜春巻(ひじき入) 揚げ油/
9日 カオ・ラートナー・ガイ (とりにくいあんかけごはん) チンゲンさいのスープ パインかん 白飯 鶏肉 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 たまねぎ ピーマン 赤ピーマン こねぎ サラダ油 ナンプラー オイスターソース コーンスターチ / ベーコン チンゲンツァイ 緑豆はるさめ ホールコーン / パイン缶詰	10日 よこわりパンズ イタリアンスープ レバーいりハンバーグ ももかん 横割パンズ/ベーコン じゃがいも たまねぎ にんにく ホールコーン パセリ アルファベットマカロニ / レバー入りハンバーグ 揚げ油/黄桃缶詰	11日 わふうそぼろごはん みそしる いわしスパイスあげ 白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが サラダ油 ごぼう にんにく みそ / じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ みそ/いわし開き(まいわし) しょうがにんにく かたくり粉 小麦粉 カレー粉 チリパウダー 揚げ油/	12日 パスタカレーソース あさりのサラダ ソフトパスタ 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんにく マッシュルーム セロリー 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 / あさり しょうが きゅうり キャベツ にんにく サラダ油 ごま油 白ごま/	13日 いりこなめし みそしる メンチカツ 米 大麦 しらす干し 白ごま 葉だいこん / 豆腐 塩わかめ 長ねぎ みそ / メンチカツ 揚げ油/
16日 ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル 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 みそ ごま油 あさり にんにく たまねぎ えのきたけにら 煮干し/ひじき入りぎょうざ 揚げ油/ほうれんそう もやし にんにく ごま油 白ごま/	17日 くろコッペパン あさりのチャウダー ハムコーンサラダ ブラム 黒コッペパン/あさり ベーコン じゃがいも たまねぎ にんにく パセリ 小麦粉 バター サラダ油 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 ごま油 /すもも	18日 沖縄県の料理 タコライス かぼちゃチーズフライ おきなわパインゼリー 白飯 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ 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 トマト缶詰 ケチャップ チリパウダー/かぼちゃチーズフライ 揚げ油/沖縄パインゼリー	19日 ごもくうどん あおりのポテト れいとうみかん 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 たまぎたけ / フレンチポテト 揚げ油 青のり/冷凍みかん	20日 はるのえんそく 
23日 チキンのカレーライス こまつなとしめじのサラダ 白飯 鶏肉 じゃがいも にんにく 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 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレールウ ケチャップ / ハム こまつな ホールコーン ぶなしめじ 白ごま サラダ油 /	24日 ツイストパン ほうれんそうのクリーム あつあげサラダ パインかん ツイストパン/ベーコン ほうれんそう マカロニ にんにく たまねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター サラダ油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク / 厚揚げ しょうが かたくり粉 小麦粉 揚げ油 キャベツ きゅうりにんにく ごま油 白ごま/パイン缶詰	25日 かきあげどん(えびいり) みそしる りんご 豊平小5年なし 白飯 おきえび あさり さくらえび たまねぎ 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 揚げ油 かたくり粉 / キャベツ 油揚げ みそ / りんご	26日 ひやしラーメン あつあげとさつまいものあまに 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 白ごまみき / 厚揚げ さつまいも 揚げ油 かたくり粉/	27日 こまつなピラフ とりにくのたつたあげ フルーツミックス 米 大麦 バター ベーコン にんにく たまねぎ にんにく ホールコーン サラダ油 こまつな / 鶏肉むね しょうが かたくり粉 小麦粉 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 上白糖/
30日 ふりかえ きゅうぎょうび 	1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 東山小6年なし ロールパン/鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんにく パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク / ハム にんにく きゅうり ホールコーン サラダ油/ミニトマト	2日 ごはん マーボーとうふ ししゃものからあげ いそあえ 東山小6年なし 白飯/豆腐 豚ひき肉 しょうがにんにく サラダ油 にんにく 長ねぎ 干しいたけみそ ごま油 トウバンジャン かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち) 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 / こまつな はくさい 切りのり /	3日 ひやしきつねうどん ごまポテト さくらんぼ ソフトめん 油揚げ 干しいたけ ほうれんそう 長ねぎ / フレンチポテト 揚げ油 白すりごま / さくらんぼ	4日 ツナライス とかちだいずコロッケ サイコロサラダ 豊平小4年なし 米 大麦 焼き豆腐 まぐろ・水煮 にんにく ごぼう 干しいたけ グリンピース サラダ油 / 十勝大豆コロッケ 揚げ油/ハム にんにく きゅうり ホールコーン ごま油 /