

6月 給食だより いただきます



令和7年(2025年)5月30日
札幌市立あいの里東小学校
札幌市立鴻城小学校

6月は食育月間 毎月19日は食育の日



国が策定した第4次食育基本計画では、毎年6月を食育月間、毎月19日は食育の日と定めています。札幌市でも第4次食育推進計画の一環として食育に取り組んでいます。健康で心豊かな生活を送るためには健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることができる。そして、それを支える社会や環境を持続可能なものにしていけることが重要です。



「食育ピクトグラム」を知っていますか？

食育ピクトグラムは、食育についてたくさんの人に知ってもらう事を目的として、農林水産省で作成されました。表現を単純化した絵文字であるピクトグラムで、食育の目的をわかりやすく紹介しています。ピクトグラムを参考に、食生活を振り返ってみましょう。毎日の積み重ねが食育につながります。ご家庭でもぜひ意識して取り組んでみましょう。

1 みんなで楽しく食べよう 	家族や仲間と、会話をしながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。	2 朝ごはんを食べよう 	朝食を食べて生活リズムを整え健康的な生活習慣につなげましょう。	3 バランスよく食べよう 	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事でバランスのよい食生活につなげましょう。
4 太りすぎないやせすぎない 	適正体重の維持や減塩に努めて生活習慣病を予防しましょう。	5 よくかんで食べよう 	よくかんでおいしく安全に食べましょう。	6 手を洗おう 	食品の安全性についての知り、自分で判断する力を付けましょう。
7 災害にそなえよう 	災害に備え、非常食を備蓄しておきましょう。	8 食べ残しをなくそう 	SDGsを達成するために食品ロスを減らすようにしましょう。	9 産地を応援しよう 	地域の食材や被災地食品を選ぶことで、産地を応援しましょう。
10 食・農の体験をしよう 	農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。	11 和食文化を伝えよう 	郷土料理や伝統料理などの食文化を大切にして次の世代に伝えていきましょう。	12 食育を推進しよう 	生涯にわたって心も身体も健康であるために「食」について考えていきましょう。

献立カレンダー

あいの里東小学校

【令和6年6月分】		★アレルギー対応除去食対応あり		▲アレルギー対応代替食対応あり		
月	火	水	木	金		
6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	PAGE:1	
ご飯 80g		小松菜ピラフ	ご飯 80g	横割パンズ		
牛乳		牛乳	牛乳	牛乳		
ワカメスープ		鶏肉の照り焼き	スンドゥブチゲ(あさり入り)	コーンポタージュ		
★高野豆腐のフライ(卵除去食あり)		りんご缶	野菜春巻(ひじき入)	レバー入りハンバーグ		
おひたし(小松菜・もやし)			おひたし(ほうれん草・もやし)	洋なし缶		
				ケチャップソース		
塩わかめ 豆腐 干しいたけ 長ねぎ /高野豆腐 カレー粉 白すりごま 卵 小麦粉 パン 粉 白ごま/こまつな もやし 系かつお		胚芽精米 バター パラベーコ ン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 小松菜/鶏肉 生姜 /りんご缶	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆 板醤 ごま油 あさり 玉ねぎ えのきだけ にら/野菜春巻 (既製品)/ほうれん草 もやし 系かつお	クリームコーン ホールコーン パラベーコン じゃがいも 玉 ねぎ 人参 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 (既製品)/洋なし缶		
6/9	6/10	6/11 給食試食会	6/12	6/13		
タコライス(沖縄)	五目うどん	シーフードピラフ(えび・あさり)	ご飯 80g	コッペパン		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
南瓜コロッケ	ひじき入りぎょうざ	道 十勝大豆コロッケ	けんちん汁 醤油味	ベーコンシチュー		
沖縄パインゼリー	ミニトマト(2個)	フルーツ白玉	ほっけカレー揚げ	大根サラダ		
			ひじきの煮物	黄桃缶		
豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ホールコーン レタス オールスパイス チリパ ウダー/南瓜コロッケ(既製 品)/パインゼリー(既製品)	鶏肉 油揚げ つと ほうれん 草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たまご茸 /ひじき入りぎょうざ (既製品)/ ミニトマト	胚芽精米 米粒麦 バター パ ラベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ /十勝大豆コロッケ (既製品)/みかん缶 パイン 缶 黄桃缶 なし缶 白珠もち	鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人 参 大根 ごぼう 長ねぎ / ほっけ切身 小麦粉 /ひじき 油揚げ	パラベーコン じゃがいも 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 /大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 白ごま/黄桃缶		
6/16	6/17	6/18	6/19	6/20		
ハヤシライス	塩ラーメン	鶏ごぼうごはん	ご飯 80g	ピザトースト		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
厚揚げサラダ	ごまポテト	味噌汁(小松菜・たまご・玉ねぎ)	マーボー豆腐	イタリアンスープ		
	さくらんぼ	メンチカツ	揚げいわしハンバーグ	バナナ		
			照り焼きソース			
			おひたし(小松菜・もやし)			
豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがい も セロリ 生姜 にんにく 小 麦粉 グリンピース オールス パイス ナツメグ/厚揚げ 生姜 小麦粉 キャベツ きゅうり 人 参 ごま油 白ごま	豚肉 生姜 にんにく メンマ つと もやし 人参 玉ねぎ 白 菜 長ねぎ ほうれん草/フレン チポテト(既製品)白すりごま/ さくらんぼ	胚芽精米 米粒麦 鶏肉 焼豆 腐 生姜 ごぼう 人参 /小松 菜 たまご茸/メンチカツ(既製 品)	胚芽精米 米粒麦 生姜 にん にく 人参 長ねぎ 干しいたけ 豆板醤 /いわしハンバーグ (既製品)/小松菜 もやし 系 かつお	パラベーコン 玉ねぎ ピーマ ンホールコーン ミックスチー ズ/パラベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ マカロニ /バナナ		
6/23	6/24	6/25	6/26	6/27		
ご飯 80g	冷やしきつねうどん(切る)	ツナライス	カレーライス(鶏)	コッペパン		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
ワタンスープ醤油	青のりポテト	白花豆コロッケ	コールスローサラダ	チキンクリームシチュー		
★白身魚フライ(卵除去食あり)	メロン	小松菜とベーコンのサラダ		ほうれん草とコーンのサラダ		
ソース(中濃ソース)				みかん(冷凍)		
ワタン 豚肉 人参 ほうれん 草 もやし メンマ 長ねぎ 生 姜 にんにく /たら切身 小 麦粉 卵 パン粉 中濃ソース	油揚げ 干しいたけ ほうれん 草 長ねぎ /フレンチポテト (既製品)青のり/メロン	胚芽精米 米粒麦 まぐろ水煮 人参 ごぼう 干しいたけ /白 花豆コロッケ(既製品)/パラ ベーコン 小松菜 もやし 白ご ま	鶏肉 カレー粉 じゃがいも 人 参 玉ねぎ セロリ りんご 生 姜 にんにく グリンピース 小 麦粉 カレー粉 /キャベツ ホールコーン	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人 参 小麦粉 バター 牛乳 豆 乳 チーズ スキムミルク / ロースハム ほうれん草 ホー ルコーン 白ごま/冷凍みかん		
6/30	7/1	7/2	7/3	7/4		
カオ・ラートナー・ガイ(タイ)(鶏肉のあんかけごはん)	冷やしラーメン	レタス入り焼豚チャーハン	和風そばろごはん	黒コッペパン		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
小松菜スープ	厚揚げとさつまいもの甘煮	チーズフォンデュサンドコロッケ	味噌汁(キャベツ・油揚げ)	あさりのチャウダー		
	ミニトマト(2個)	パイン缶詰	プラム	ハムコーンサラダ		
				さくらんぼ		
鶏肉 小麦粉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 小ねぎ ナンプ ラー オイスターソース 一味 唐辛子 /パラベーコン 小松 菜 春雨 ホールコーン	ロースハム もやし きゅうり ホールコーン 人参 ごま油 白ごま /厚揚げ さつまいも /ミニトマト	胚芽精米 米粒麦 豚肉 長ね ぎ 生姜 にんにく 人参 玉ね ぎ ホールコーン 干しいたけ レタス ごま油/チーズフォン デュサンドコロッケ(既製品)/ パイン缶	鶏肉 切干大根 白ごま 生姜 ごぼう 人参 一味唐辛子 / キャベツ 油揚げ/プラム	あさり パラベーコン じゃがい も 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 /ロースハム ホールコーン キャベツ ごま油 /さくらんぼ		

*献立は諸事情により変更することもあります。*冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。

*魚の切身には骨が入っていることがあります。気を付けてよく噛んで食べましょう。