



6月

給食だより



<令和8年度
6月号>

札幌市立厚別北小学校
札幌市立厚別通小学校

例年より気温の高い日があったり、急に肌寒くなったりと急激な気温の変化で体調を崩しがちになっているお子さんもいるのではないのでしょうか？

お子さんが元気に学校生活を過ごすことができるよう、栄養のバランスがとれた食事と十分な休養を心掛けてください。



6月は食育月間

食べることの大切さを考えてみましょう！



農林水産省は6月を「食育月間」と定め、食育の取組を分かりやすく発信するため12個の「食育ピクトグラム」を公表しています。



今回は12個の中から、「2.朝ごはんを食べよう」と「5.よくかんで食べよう」についてご紹介します。

2. 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと、体温が上がらず、エネルギーが不足してぼんやりしたまま過ごすことになってしまいます。さらに、朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスクを高めます。

5. よくかんで食べよう

かむことは消化吸収を促す働きがあります。

また、かむことで唾液の分泌が増え、口腔内の細菌が減少し、虫歯や歯周病を予防できます。窒息事故を起こさないためにも、よくかんで食べることが大切です。

食中毒に御用心！

気温や湿度が高くなると、「食中毒菌」が増殖しやすくなります。

予防するには、きれいに手を洗う。料理したものは早く食べる。

しっかり加熱するなど、食中毒菌を「**付けない・増やさない・やっつける**」の3原則を守りましょう。





6月のよていにんだて



MILK ♪牛乳は毎日200ml つきます。
MEMO ♪給食で使用している主な食材を載せています。
 (/は、献立の区切りです。)

※食材については、旬や価格を考慮して選んでいますので
 変更になる場合があります。
 ※あさり・昆布・わかめ・しらす干し等の海産物全般で
 エビ・カニの微量混入の可能性があります。



厚別ブロックでは「地産地消クエスト」と題し、
 地産地消の意義や魅力ある札幌近郊の野菜について
 学んでいきます。今月の野菜は「小松菜」です。



月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
振替休業日 	ご飯 味噌汁 とんかつ・味噌だれ ミニトマト	ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ 黄桃缶	いりこ菜めし 味噌汁 メンチカツ	五目うどん バターポテト 冷凍みかん
	白飯だいこん、にんじん、ごぼう、み そ/豚肉、小麦粉、卵、パン粉、油/ミ ニトマト 	ツイストパン(卵・スキムミルク)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、小麦粉、キャベツ、きゅう り、にんじん、白ごま/黄桃缶	胚芽米、大麦、しらす干し、にんじ ん、白ごま、こまつな/豆腐、なめこ、 長ねぎ、みそ/メンチカツ(豚肉・パ ン粉・玉ねぎ・小麦粉)	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、椎茸、たもぎたけ/じゃがいも、 バター、牛乳、スキムミルク/冷凍みかん
8日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	9日 チキンカレーライス 大根サラダ	10日 豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ スライスパン	11日 ご飯 マーボー豆腐 子持ちししゃものから揚げ おひたし	12日 塩ラーメン フレンチポテト りんご缶
胚芽米、大麦、バター、ベーコン、に んじん、玉ねぎ、にんにく、コーン、こま つな/凍り豆腐、カレー粉、小麦粉、ご ま、卵、パン粉、白ごま/みかん缶、 バイン缶、黄桃缶、なし缶	白飯、鶏肉、胡椒、じゃがいも、にん じん、玉ねぎ、セリ、りんご、生姜、に んにく、グリルピーズ、小麦粉、カレー 粉/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、に んじん、白ごま	豆パン(卵・スキムミルク・甘納豆)/豚 肉、生姜、にんにく、セリ、じゃがい も、にんじん、玉ねぎ、さやいんげ ん、グリルピーズ、小麦粉、油、トマト缶 /こまつな、コーン、白ごま/バイン缶	白飯、豆腐、豚肉、生姜、にんにく、 にんじん、長ねぎ、椎茸、ごま油/カ ラフトししゃも(子持ち)小麦粉/ほ うれんそう、はくさい、糸かつお	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、みり ん、メンマ、つと、もやし、にんじん、 玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれん 草/じゃがいも、塩、胡椒/りんごシ ロップ漬け
地産地消クエスト				
15日 コーンピラフ 野菜コロッケ 黄桃缶	16日 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 しょうが和え	17日 黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ ジューシーオレンジ	18日 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ ごま和え	19日 パスタカレーソース サイコロサラダ
胚芽米、大麦、バター、ベーコン、玉 ねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、パセ リ/野菜コロッケ(じゃがいも・豚 肉・玉ねぎ・とうもろこし・にんじ ん・グリルピーズ・スキムミルク・小麦粉・パ ン粉等)/黄桃缶	白飯、むきえび、あさり、さくらえび 素干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 ひじき、切干大根、小麦粉、卵/豆 腐、塩わかめ、長ねぎ、みそ/こまつ な、はくさい、生姜	黒コッペパン(卵・スキムミルク・黒砂 糖)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 /キャベツ、にんじん、コーン/ジュ ーシーオレンジ	白飯、豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、 長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく /いわし、生姜、とうもろこし、砂 糖他/こまつな、もやし、ごま	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、りんご、セ リ、生姜、にんにく、パセリ、小麦粉、 カレー粉/ハム、にんじん、きゅうり、 コーン、ごま油
22日 たきこみいなり ほっけフライ からし和え	23日 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ 洋なし缶	24日 横割パンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ さくらんぼ	25日 ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうぎ ナムル	26日 遠足
胚芽米、大麦、油揚げ、にんじん、椎 茸、ひじき、白ごま、焼きのり/ほっ け、小麦粉、卵、パン粉/ハム、こま つな、キャベツ	白飯、鶏肉、胡椒、小麦粉、玉ねぎ、 ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、ナン プラー/ベーコン、チンゲンツァイ、 緑豆はるさめ、コーン/なし缶詰	横割パンズ(卵・スキムミルク)クリーム コーン、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(牛肉、玉 ねぎ、豚肉、豚レバー)/さくらんぼ	白飯、豆腐、豚肉、生姜、にんにく、 ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、 えのきたけ、にら/ひじき入りぎ ょうぎ(キャベツ、豚肉、ひじき、豚 脂、鶏肉、長葱、ごま油、椎茸、セ テキス、チキエス、小麦粉)/ハム、ほう れん草、もやし、にんじん、ごま油、 白ごま	
フードリサイクル：チンゲン菜				
29日 鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ	30日 タコライス ワカメスープ ▲沖縄パインゼリー	1日 角食 ワンタンスープ醤油 たらのハーブフライ きなこクリーム	2日 ご飯 けんちん汁 味噌味 いわしハンバーグ のりの佃煮	3日 冷麦 ごまポテト メロン
胚芽米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、生 姜、みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、 白ごま/こまつな、たもぎたけ、玉ね ぎ、みそ/かぼちゃチーズフライ	白飯、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、に んじん、生姜、にんにく、コーン、レタス、 小麦粉、カレー粉、トマト缶/塩わか め、豆腐、椎茸、長ねぎ、白ごま/沖 縄パインゼリー	角食(卵・スキムミルク)ワンタン皮、豚 肉、ほうれん草、もやし、メンマ、長 ねぎ、生姜、にんにく、醤油/真だら ぎ、にんにく、パセリ、パジル、小麦粉、 卵、パン粉、粉チーズ/豆乳、きな 粉、砂糖、コーンスターチ、塩、パ ター/	白飯、鶏肉、豆腐、つきこんにやく、 にんじん、だいこん、ごぼう、長ね ぎ、みそ/いわしハンバーグ(いわ し、すりみ、玉ねぎ、にんじん、ね ぎ、生姜、乾燥マッシュポテト)/もみ のり、ひじき	ソフト冷麦、油揚げ、椎茸、つと、 きゅうり、長ねぎ/じゃがいも、油、 ごま、砂糖、塩/メロン
フードリサイクル：レタス				