

きゅうしょくだより 6月

札幌市立盤溪小学校 令和8年(2026年)5月29日発行

木々の緑が日増しに濃くなり、さわやかな季節を迎えました。毎年6月は食育月間です。給食を通して、食事の大切さを伝えていきたいと考えています。



骨や歯を丈夫にしよう



骨や歯を作るためにカルシウムは大切な栄養素です。健康な歯を維持するには、歯のお手入れはもちろんのこと、よくかんで食べることや、歯や土台をつくるいろいろな栄養素をバランスよくとることも大切です。また、丈夫な骨を作るのにもカルシウムだけでなく、さまざまな栄養素が関係してきます。

カルシウムだけじゃない!

骨や歯を作る栄養素

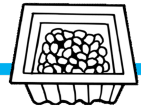
ビタミンD



体内でカルシウムが吸収されるのを助ける働きがあります。

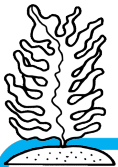
ビタミンK

カルシウムが骨に沈着するのを促す働きがあります。



たんぱく質

骨や歯の土台となります。コラーゲンは、たんぱく質の一種です。

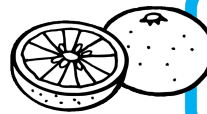


マグネシウム

骨や歯の成分になり、カルシウムが体にいきわたるように調節する働きがあります。

鉄・ビタミンC

コラーゲンの合成に必要な栄養素です。



カルシウム



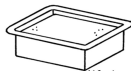
牛乳



チーズ



ヨーグルト



もめん豆腐



さくらえび



ししゃも



ひじき



こまつな

牛乳はカルシウムの吸収率が他の食品に比べて高く、手軽にある程度の量を取り入れることができることからカルシウムの多い食品の代表とされています。カルシウムが豊富な食品は他にもあります。牛乳と合わせていろいろな食品からカルシウムや他の栄養素も上手に取り入れていきましょう。

いろいろな食品をバランスよく食べよう

6月のよていこんだて

牛乳は、毎日つきます。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1日 振替休業日  | 2日 よこわりバンズ コーンポタージュ レバーいりハンバーグ くだもの | 3日 ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル | 4日 ごもくうどん バターポテト くだもの | 5日 コーンピラフ やさいコロック くだもの |
| | コーンポタージュ クリームコーン・コーン・ベーコン・じゃが芋・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 レバー入りハンバーグ(牛肉・玉ねぎ・豚レバー・でん粉・豚肉)・揚げ油 くだもの 黄桃缶の予定 | スンドゥブチゲ 豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきだけ・にら ひじき入りぎょうざ ひじき入りぎょうざ(豚肉・キャベツ・ひじき・豚脂・鶏肉・長ねぎ・でん粉・ごま油・しょうが・しいたけ・ホタテエキス・カキエキス・小麦粉)・揚げ油 ナムル ほうれん草・もやし・にんじん・ごま | 五目うどん 鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまご茸 バターポテト じゃが芋・バター・牛乳・スキムミルク くだもの 冷凍みかんの予定 | コーンピラフ 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 野菜コロック 野菜コロック(じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・コーン・にんじん・グリーンピース・脱脂粉乳・小麦粉・パン粉・ごま)・揚げ油 くだもの りんご缶の予定 |
| 8日 チキンカレーライス だいこんサラダ | 9日 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 あつあげサラダ | 10日 ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし | 11日 しおラーメン フレンチポテト うんしゅうみかんゼリー | 12日 遠足  |
| チキンカレーライス 鶏肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉 大根サラダ 大根・まぐろ水煮・きゅうり・ごま・にんじん | ほうれん草のクリーム煮 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 厚揚げサラダ 厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・揚げ油・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま | マーボー豆腐 豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・片栗粉 ししゃものから揚げ 手持ちカラフトししゃも・片栗粉・小麦粉・揚げ油 おひたし ほうれん草・白菜・糸かつお | 塩ラーメン 豚肉・しょうが・にんにく・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・わかめ フレンチポテト じゃが芋・揚げ油 温州みかんゼリー | |
| 15日 ごはん とうふのオイスターソースに いわしのカリカリフライ ごまあえ | 16日 くるコッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ くだもの | 17日 タコライス ワカメスープ パインゼリー | 18日 パスタカレーソース サイコロサラダ | 19日 こまつなピラフ こうやとうふのフライ フルーツミックス(しるなし) |
| 豆腐のオイスターソース煮 豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・片栗粉 いわしのカリカリフライ いわしのカリカリフライ(まいわし・水あめ・たん白加水分解物・しょうが・乾燥マッシュポテト・でん粉・米粉)・揚げ油 ごまあえ 小松菜・もやし・すりごま | あさりのチャウダー あさり・ベーコン・じゃが芋・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 コールスローサラダ キャベツ・にんじん・コーン くだもの 黄桃缶の予定 | タコライス 豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・コーン・レタス・小麦粉・トマト缶 ワカメスープ わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・ごま 沖縄パインゼリー | パスタカレーソース 豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・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・小麦粉 サイコロサラダ ハム・にんじん・コーン・きゅうり | 小松菜ピラフ 米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜 高野豆腐のフライ 高野豆腐・小麦粉・すりごま・全卵・パン粉・ごま・揚げ油 フルーツミックス(汁なし) みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・洋ナシ缶 |
| 22日 とりてんどん みそしる いそあえ | 23日 かくしょく ワンタンスープしょうゆ しろみさかなのハーフフライ きなこクリーム | 24日 カオ・ラートナー・ガイ チンゲンサイのスープ くだもの | 25日 ひやしラーメン とちだいでずコロック くだもの | 26日 たきこみいなり ほっけフライ からしあえ |
| とり天丼 鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・全卵・片栗粉・ベーキングパウダー・揚げ油 味噌汁 大根・にんじん・ごぼう 磯和え 小松菜・もやし・のり | ワンタンスープ 醤油味 ワンタン皮・豚肉・にんじん・もやし・ほうれん草・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく 白身魚のハーフフライ たら・パセリ・パジル・小麦粉・全卵・パン粉・粉チーズ・揚げ油 きなこクリーム 豆乳・きな粉・バター・コーンスターチ | カオ・ラートナー・ガイ 鶏肉・小麦粉・片栗粉・揚げ油・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こねぎ チンゲン菜のスープ ベーコン・チンゲン菜・緑豆はるさめ・コーン くだもの 黄桃缶の予定 | 冷やしラーメン ハム・もやし・きゅうり・コーン・にんじん・ごま 十勝大豆コロック 十勝大豆コロック(じゃが芋・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉)・揚げ油 くだもの さくらんぼの予定 | たきこみいなり 米・大麦・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・ごま・のり ほっけフライ ほっけ・小麦粉・全卵・パン粉・揚げ油 からし和え ハム・小松菜・キャベツ |
| 29日 かきあげどん みそしる しょうがあえ | 30日 まめパン ポークシチュー こまつなとコーンのサラダ くだもの | ★毎月発行している給食だよりには、調味料以外の食材を記載しているので参考にしてください。 ★「しらす干し」「塩蔵わかめ」「あさり」「カラフトししゃも」などの海産物には、小さなか・えび・かにかが含まれることがあります。 ★天候などの都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。 | | |
| かき揚げ丼(えび入り) えび・あさり・さくらんぼ・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・全卵・揚げ油 味噌汁 キャベツ・油揚げ しょうが和え 小松菜・白菜・しょうが | ポークシチュー 豚肉・にんにく・セロリー・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・クチャップ・トマト缶・デミグラスソース 小松菜とコーンのサラダ 小松菜・コーン・ごま くだもの 洋ナシ缶の予定 | <div data-bbox="1204 1825 1508 2161" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>6月1日は 「牛乳の日」 6月は牛乳月間です。 休みの日も 牛乳で水分補給を!</p>  </div> | | |