

6月 きゅうしよくだより

札幌市立羊丘小学校
札幌市立福住小学校

令和8年5月29日発行

12 食育を推進しよう



6月は「食育月間」です！

農林水産省をはじめとする関係府省庁が協力し、全国的に呼び掛けている食育推進運動が「食育月間」です。3つの項目の啓発を図っています。

1. 学校等での食や農に関する学びの充実
2. 健全な食生活の実現に向けた「大人の食育」の推進
3. 国民の食卓と生産現場の距離を縮める取組の拡大

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日

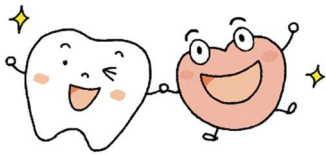


農林水産省では、食育についてわかりやすく発信するために、ピクトグラムが作成されました。

食育ピクトグラム



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。この一週間できっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べものが多かったといわれています。よくかむ効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

6月の予定こんだて



月 火 水 木 金

- ・材料は主なものを載せています。アレルギー等で詳しい材料表が必要な方はお申し出ください。
- ・牛乳は毎日200ml付きます。
- ・★は卵、●は乳製品、○はえびを使用しています。
- ・青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ・給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。
- ・しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。
- ・調味料の一部(しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など)は紙面の都合上省略しています。



月	火	水	木	金
<p>1 振替休業日</p>	<p>2 ★カツ丼(味噌だれ) すまし汁 しょうが和え</p> <p>☆豚肉・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・ごま油・白すりごま☆豆腐・カツトわかめ・干しいたけ・長ねぎ・宗田・むろあじ・昆布☆小松菜・白菜・しょうが</p>	<p>3【ポラスターほうれん草使用】 ★●ツイストパン ●ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶詰</p> <p>☆ベーコン・ほうれん草・マカロニ・人参・玉ねぎ・マツタケ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がらスープ・厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・揚げ油・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・白ごま</p>	<p>4 ご飯 けんちん汁(味噌) 揚げいわしハンバーグ のりの佃煮</p> <p>☆鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・宗田・昆布☆【加工品】いわしハンバーグ・揚げ油☆もみのり・ひじき・水あめ</p>	<p>5 塩ラーメン フレンチポテト 洋なし缶</p> <p>☆豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・つど・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・カツわかめ・鳥から・豚骨・煮干し・昆布☆フレンチポテト・揚げ油</p>
<p>8 いりこ菜めし 味噌汁 メンチカツ</p> <p>☆米・大豆・しらす干し・白ごま・小松菜☆豆腐・なめこ・長ねぎ・むろあじ・昆布☆【加工品】メンチカツ・揚げ油</p>	<p>9 カレーライス 大根サラダ</p> <p>☆鶏肉・カレー粉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレーウ・ケチャップ・オールスパイス・鶏がらスープ☆大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・ごま油</p>	<p>10 ★●黒コッペパン ●あさりのチャウダー コールスローサラダ プラム</p> <p>☆あざり水煮・ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ☆キャベツ・人参・ホールコーン・からし</p>	<p>11 タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー</p> <p>☆豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・ホールコーン・レタス・小麦粉・カレー粉・トマト缶詰・ケチャップ・オールスパイス・チリパウダー☆カットワカメ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・白ごま・ごま油・むろあじ・昆布・宗田</p>	<p>12 五目うどん ●バターポテト 冷凍みかん</p> <p>☆鶏肉・油揚げ・つど・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・唐辛子・むろあじ・昆布☆じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク</p>
<p>15 ●コーンピラフ ●野菜コロツケ 黄桃缶</p> <p>☆米・大豆・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マツタケ・小麦粉・パセリ☆【加工品】ポテトコロツケ・揚げ油</p>	<p>16 ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル</p> <p>☆豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・豆板醤・ごま油・あさり水煮・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら・鳥から・昆布・煮干し☆【加工品】ひじき入りぎょうざ・揚げ油☆ほうれん草・もやし・人参・唐辛子・ごま油・白ごま</p>	<p>17 ★●角食 ワンタンスープ醤油 ★●白身魚のハーブフライ ●きなこクリーム</p> <p>☆ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・鳥から・豚骨・煮干し・昆布☆真だら切り身・にんにく・パセリ・パプリカ・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・揚げ油☆豆乳・きな粉・コーンスターチ・バター</p>	<p>18 和風そばろごはん 味噌汁 ★さつまいも天ぷら</p> <p>☆鶏肉・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・ごぼう・人参・唐辛子☆キャベツ・油揚げ・むろあじ・昆布☆さつまいも・小麦粉・卵・揚げ油</p>	<p>19 パスタカレーソース サイコロサラダ</p> <p>☆豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マツタケ・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・カレーウ・ケチャップ・テミグラスソース・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ☆ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・ごま油・からし</p>
<p>22 たきこみいなり ★ほっけフライ からし和え</p> <p>☆米・大豆・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・白ごま・あまのり☆ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油☆ハム・小松菜・キャベツ・からし</p>	<p>23 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶詰</p> <p>☆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・ナンプラー・オイスターソース・唐辛子・コーンスターチ・鶏がらスープ☆ベーコン・チンゲン菜・緑豆春雨・ホールコーン・鶏がらスープ・昆布・むろあじ</p>	<p>24 ★●豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋なし缶</p> <p>☆豚肉・にんにく・セロリ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・さやいんげん・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶詰・テミグラスソース・鶏がらスープ☆小松菜・ホールコーン・白ごま</p>	<p>25 ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし</p> <p>☆豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ・ごま油・豆板醤・片栗粉☆カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・揚げ油☆ほうれん草・白菜・糸かつお</p>	<p>26 冷麦 ごまポテト メロン</p> <p>☆油揚げ・干しいたけ・だし汁・つど・きゅうり・長ねぎ・むろあじ・昆布☆じゃがいも・揚げ油・白すりごま</p>
<p>29 ●小松菜ピラフ ★高野豆腐のフライ フルーツミックス</p> <p>☆米・大豆・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・小松菜☆凍り豆腐・カレー粉・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま・揚げ油☆みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶</p>	<p>30 ★○かき揚げ丼 味噌汁 ミニトマト</p> <p>☆むきえび・あざり水煮・さくらえび・煮干し・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・揚げ油・片栗粉・むろあじ・昆布☆豆腐・カツわかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布</p>	<p>うまみたっぷりトマト</p> <p>今月の給食では、夏が旬の野菜「ミニトマト」が登場します！ トマトのおいしさは、こんぶと同じうまみ成分のグルタミン酸と トマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトには リコピン(リコペン)が多く、強い抗酸化作用があります。</p>		