

# きゅうしょくだより



令和8年（2026年）5月29日 札幌市立開成小学校・札幌市立伏古小学校

5月は気温の変化が大きかったため、体が順応できずに体調を崩してしまったお子様もいたようです。これからはだんだんと気温が高くなります。栄養と睡眠をしっかりとって、体調を整えてください。

## 6月は「食育月間」です

食育とは・

- \*生きる上での基本であって、知育、徳育、および体育の基礎となるべきもの。
- \*様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

（食育基本法より）



### 家庭でも食育を



長年の習慣はなかなか変えられません。生涯、心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を身に付けることが大切です。できることから取り組んでみませんか。

毎日朝食を食べましょう。 	家族みんなで食卓を囲みましょう。 	行事食や郷土料理を取り入れましょう。 	地産地消を意識しましょう。 	食材は無駄なく使いましょう。 
------------------	----------------------	------------------------	-------------------	--------------------

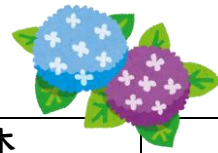


## よていこんだて



月	火	水	木	金
1 五目うどん バターポテト 冷凍みかん	2 たきこみなり ほっけフライ 磯あえ	3 和風そぼろごはん みそ汁 さつまいも天ぷら	4 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ りんご	5 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル
ソフトめん・鶏肉・油揚げ・かまぼこ・人参・ほうれん草・ごぼう・ねぎ・椎茸・たもぎ茸・醤油／じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク 【開成小 給食なし】	胚芽米・大麦・油揚げ・人参・椎茸・ひじき・醤油・ごま・のり／ほっけ・小麦粉・卵・パン粉／小松菜・もやし・のり・醤油	白飯・鶏肉・豆腐・切干大根・椎茸・ひじき・ごま・ごぼう・人参・みそ・醤油／キャベツ・油揚げ・みそ／さつまいも・小麦粉・卵	ベーコン・ほうれん草・マカロニ・人参・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・醤油・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま	豆腐・豚肉・豆板醤・醤油・みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・にら／(冷)ひじき入りぎょうざ／ほうれん草・もやし・人参・醤油・ごま油・ごま

# よていこんだて



月	火	水	木	金
8 塩ラーメン フレンチポテト バナナ	9 コーンピラフ 野菜コロッケ 黄桃缶	10 チキンカレー 大根サラダ	11 角食 しょうゆワンタンスープ 白身魚のハーブフライ きなこクリーム	12 かきあげ丼 みそ汁 ごまあえ
ソフトラーメン・豚肉・醤油・メンマ・かまぼこ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・ねぎ・ほうれん草・わかめ・醤油／(冷) フレンチポテト	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ／(冷) 野菜コロッケ	白飯・鶏肉・カレー粉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・グリーンピース・小麦粉・カレールウ・ソース・ケチャップ・醤油／大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・醤油・ごま油	ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・ねぎ・醤油／たら・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ／豆乳・きなこ・コーンスターチ・バター	白飯・えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・醤油・片栗粉／豆腐・わかめ・ねぎ・みそ／小松菜・もやし・ごま・醤油
15 五目うどん バターポテト 冷凍みかん	16 いりこ菜めし みそ汁 メンチカツ	17 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶	18 ロールパン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋梨缶	19 ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし
ソフトめん・鶏肉・油揚げ・かまぼこ・人参・ほうれん草・ごぼう・ねぎ・椎茸・たもぎ茸・醤油／じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク 【伏古小 給食なし】	胚芽米・大麦・しらす干し・ごま・小松菜／豆腐・なめこ・ねぎ・みそ／(冷) メンチカツ	白飯・鶏肉・醤油・小麦粉・片栗粉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こねぎ・ナンブラー・オイスターソース・コーンスターチ／ベーコン・チンゲン菜・春雨・コーン・醤油	豚肉・セロリ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・小麦粉・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・醤油・ソース／小松菜・コーン・ごま・醤油	豆腐・豚肉・人参・ねぎ・椎茸・みそ・醤油・豆板醤・片栗粉／子持ちカラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・醤油／ほうれん草・白菜・糸かつお・醤油
22 パスタカレーソース サイコロサラダ	23 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	24 とり天井 みそ汁 からしあえ	25 横割りバンズパン コーンポタージュ レバー入りハンバーグ りんご缶	26 タコライス わかめスープ 沖縄パインゼリー
ソフトパスタ・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・パセリ・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・デミグラスソース・ソース・醤油／ハム・人参・きゅうり・コーン・醤油・ごま油 【伏古5年 給食なし】	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・コーン・小松菜・醤油／高野豆腐・醤油・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉／缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨)	白飯・鶏肉・醤油・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー／じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・みそ／ハム・小松菜・キャベツ・醤油	クリームコーン・コーン・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／(冷)レバー入りハンバーグ・ケチャップ・ソース	白飯・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・コーン・レタス・小麦粉・カレー粉・ソース・トマト缶詰・ケチャップ・醤油／わかめ・豆腐・椎茸・ねぎ・醤油・ごま・ごま油／(冷) 沖縄パインゼリー
29 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ さくらんぼ	30 鶏ごぼうごはん みそ汁 かぼちゃチーズフライ	7/1 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ しょうがあえ	2 黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ パイン缶	3 ごはん けんちん汁 いわしハンバーグ のりの佃煮
ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・コーン・人参・ごま油・ごま・醤油／(冷) 十勝大豆コロッケ 【伏古4年 給食なし】	胚芽米・大麦・醤油・鶏肉・豆腐・ごぼう・人参・油揚げ・みそ・ごま／小松菜・たもぎ茸・玉ねぎ・みそ／(冷) かぼちゃチーズフライ	豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・ねぎ・人参・醤油・オイスターソース・片栗粉／(冷) いわしカリカリフライ／小松菜・白菜・醤油	あさり・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／キャベツ・人参・コーン 【伏古2年 給食なし】	鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・みそ／(冷) いわしハンバーグ／のり・ひじき・醤油・水あめ



- ★牛乳は毎日 200mL つきます。
- ★(冷) は、冷凍食品の印です。
- ★その日の給食に使われる食材を載せてあります。(だしに使う削り節・昆布・煮干し・とりがら・豚骨・野菜、塩、こしょう、砂糖、少量使用する香辛料は書いていません。)
- ★果物は、市場の入荷状況等で変更になることがあります。あらかじめ御了承ください。

