

給食だより 6月

令和8年(2026年)5月29日 芸術の森小学校・真駒内桜山小学校



自分の食生活を見直す6月に!!

国が定める「食育基本法」では、6月は『食育月間』です。健康志向が高まる一方で、不規則な生活や栄養の偏った食事による生活習慣病が問題となっています。ご家庭との連携しながら、心身共に健康で豊かな人間性を育むための「食」を見直すひと月にしていきましょう。

食を大切にすきもち

「ありがとう」のきもちをもって、**残さずに食べる**ように心がけていますか？



郷土料理や行事食を親しもう

「**地産地消**」の食材や地元の料理、季節の行事食を知っていますか？



食の安全や栄養に目を向けて

鮮度を見きわめたり、栄養機能表示を見たりして、**食材を選ぶ力**をみがいていますか？



のぞましい生活リズムを

早ね早おきや**朝食**を毎日**しっかり食べる**習慣ができていますか？



ひと口よくかむ習慣をつけよう

食事のとき、いつもよりひと口で**10回多くかむこと**を意識して、食べていますか？



食材のムダをへらす工夫

食べきれぬ量の買いや食べきる調理を心がけ、**「すてない工夫」**をしていますか？



「かむかむ習慣」を心がけて生活してみよう

かみごたえのある食べ物を

毎日、食べよう

- ・かたいもの
- ・繊維の多い野菜
- ・魚やきのこ類



飲み物や汁物などの水分で

流しこまない

かみくだかずに飲みこむと、栄養が体に届かないよ!



食材は大きく切って

しっかりかんで食べよう


やわらかい食材も調理の工夫だけで、食べ応えが出せるね!



6月4日は歯むしり予防デーです


6月4日は虫歯予防デーです。また、**4日~10日**の1週間が「**歯と口の健康習慣**」として口の中の健康について見直すことがすすめられています。

歯はくいしばることで力を発揮できたり、食べ物の入口として消化に関わったりする大事な体の一部です。将来もじょうぶで健康な歯を守るため、材料として使われるカルシウムを豊富に含む食材が給食に登場しています。しっかり食べて、歯と口の健康度を高めていきましょうね!



北海道を食べよう 2026がはじまります!

北海道のおいしい旬の食材や郷土料理を味わいながら学ぶ「北海道を食べよう」が今年も始まります。初回の6月は、北海道産の春ごぼうとごまを甘じょっぱい味でからめた香ばしい逸品です。当日のムービーもお楽しみに♪



6月のこんだて

- ★印は「除去食」対応の献立です。(※実習生献立は一部例外あり)
- アレルギー等で食べられない献立がある日は、お子さんへ確実に伝えてあげてください。(持参したお弁当は、職員室へお持ちください。)
- 果物は、産地や市場の入荷状況で、急きよ変更となる場合があります。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
塩ラーメン フレンチポテト りんご缶	小松菜ピラフ ★高野豆腐のフライ 黄桃缶	ご飯 大根とごぼう にんじんのみそ汁 ★とんかつ ミニトマト	栄養実習生の献立vol.1 背割コッパ カラフルポテトスープ 道産たらフライ (ケチャップカレーソース) 3種のフルーツミックス	栄養実習生の献立vol.2 ほくほく大豆のドライカレー 小松菜と もやしのごま和え パイン缶詰 【真駒内桜山小】 4年生なし
ソフトラーメン、豚肉、にんにく、みりん 風調味料、サラダ油、メンマ、 こんにゃく 、 もやし 、 にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、 ほうれんそう、塩わかめ、醤油、清酒、本 みりん、食塩、黒こしょう、 ごま油 、白 ごま 、むぎ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、しよ うが/フレンチポテト、なたね油、揚げ 油、食塩、黒こしょう/りんごシロップ漬 け	米、おおむぎ、 バナナ 、白ワイン、ペー コン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホー ルコーン、サラダ油、黒こしょう、こまつ な、食塩、醤油/凍り 豆腐 、醤油、きび砂 糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、カ レー粉、食塩、小麦粉、白すり ごま 、全 麦 、パン粉、白 ごま 、なたね油、揚げ油/ 黄桃缶詰	白飯、だいごが、にんじん、ごぼう、白み そ、赤みそ、むろあじ、昆布/豚肉、食 塩、黒こしょう、清酒、小麦粉、全 麦 、 パン粉、なたね油、揚げ油/ミニトマト	背割コッパパン/ペーコン、じゃがい も、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、小松 菜、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、 鶏がらスープ、鳥がら/ 真だら 切り身、 清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全 麦 、 パン粉、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、 パイン缶詰、黄桃缶詰、上白糖/	白飯、牛肉、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セ ロリー、しょうが、にんにく、 大豆 水煮、 パセリ、レーズン、サラダ油、小麦粉、カ レー粉、ウスターソース、中濃ソース、 トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤みそ、 赤ワイン、食塩、黒こしょう、オールス ライス、ナツメグ、シナモン/こまつな、 もやし 、白すり ごま 、きび砂糖、醤油/ パイン缶詰
8日	9日	10日	11日	12日
五目うどん 札幌産揚げごぼうの 甘辛ごまがらめ みかん	いりこ菜めし 豆ふとなめこのみそ汁 道産小麦のメンチカツ	ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ (1~4年生:1本/5~6年生:2本) ほうれん草と 白菜のおひたし	横割パンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ (ケチャップソース) 黄桃缶	カオ・ラートナー・ガイ (鶏の卵かけごはん) フードリサイクル チンゲン菜のスーフ パイン缶詰
ソフトめん、鶏肉、 油揚げ 、 こんにゃく 、にんじ ん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干し いたけ、たまごたけ、醤油、きび砂糖、清 酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、 宗田、昆布/ごぼう、片栗粉、なたね油、きび 砂糖、醤油、白 ごま 、すり ごま 、本みりん/凍 みかん	米、おおむぎ、しらす干し、清酒、にんじ ん、白 ごま 、こまつな、食塩/ 豆腐 、なめ こ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、 昆布/(豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、 大豆 たん白、でん粉、貝Ca、パン酵母、ざ らめ)、なたね油、揚げ油/	白飯、 豆腐 、豚肉、しょうが、にんにく、 サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいた け、赤みそ、醤油、黒砂糖、きび砂糖、 オイスターソース 、清酒、 ごま油 、ト ウバンジャン、唐辛子、かたくり粉/カ ラトラ ししやま (子持ち)、清酒、小 麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、 醤油、きび砂糖、みりん風調味料、本み りん、穀物酢/ほうれんそう、はくさい 、糸かつお、醤油/	横割パンズクリームコーン、ホー ルコーン、ペーコン、じゃがいも、玉ねぎ、 にんじん、パセリ、小麦粉、 バナナ 、サ ラダ油、 生乳 、 豆腐 、 チーズ 、 スキムミ ルク 、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏が らスープ/牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚 ばー、でん粉、粉末植物性たん白、香辛 料、なたね油/なたね油、揚げ油/黄桃缶 詰	白飯、鶏肉、白こしょう、小麦粉、かたく り粉、なたね油、揚げ油、玉ねぎ、ピー マン、赤ピーマン、こねぎ、サラダ油、ナ ンブラー、醤油、 オイスターソース 、きび 砂糖、清酒、白こしょう、白ワイン、鶏が らスープ/牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚 ばー、でん粉、粉末植物性たん白、香辛 料、なたね油/なたね油、揚げ油/黄桃 詰
15日	16日	17日	18日	19日
ふくろ入りパスタ カレーソース サイコロサラダ	たきこみいなり 手巻きのみ ★ほっけフライ ハムと小松菜と キャベツのからし和え	かき揚げ丼(えび入り) 豆ふとわかめのみそ汁 小松菜と白菜の しょうが和え	豆パン 赤いポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋なし缶	ご飯 味噌けんちん汁 揚げいわしハンバーグ のりの佃煮
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、セロ リー、しょうが、にんにく、パセリ、小麦 粉、サラダ油、カレー粉、カレーウ、ケ チャップ、デミグラスソース、ウスター ソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こ しょう、オールスライス、ナツメグ、赤ワ イン、鶏がらスープ/ハム、にんじん、 きゅうり、ホールコーン、醤油、穀物酢、 きび砂糖、 ごま油 、からし/	米、おおむぎ、上白糖、穀物酢、食塩、昆 布、 油揚げ 、にんじん、干しいたけ、ひじ き、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調 味料、白 ごま 、あまのり(焼きのみ)/ ほっけ 、清酒、食塩、黒こしょう、小麦 粉、全 麦 、パン粉、なたね油、揚げ油/ハ ム、こまつな、キャベツ、醤油、きび砂 糖、からし/	白飯、むぎ えび 、 わかめ 、 あさり 、さくら ん、 えび 、 わかめ 、しらす干し、玉ねぎ、 にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじ き、切り干し大根、小麦粉、全 麦 、 なた ね油 、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、 みりん風調味料、かたくり粉、むろあじ、 宗田、昆布/ 豆腐 、塩わかめ、長ねぎ 、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/こ まつな、はくさい、しょうが、醤油、清 酒、本みりん/	豆パン豚肉、しょうが、にんにく、セロ リー、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、さ いやいんげん、グリーンピース、小麦粉、サ ラダ油、カリフラワー、ハヤシロウ、マ トピコーン、ケチャップ、トマト缶詰、 デミグラスソース 、醤油、中濃ソース、ウ スターソース、赤ワイン、食塩、黒こ しょう、きび砂糖、鶏がらスープ/ハム、 こまつな、ホールコーン、白 ごま 、サ ラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油、黒こ しょう/なし缶詰	白飯、鶏肉、 豆腐 、つきこんにやく、にん じん、だいご、ごぼう、長ねぎ、サラダ 油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、 宗田、昆布/玉ねぎ、にんじん、長葱、魚 肉すり身、植物性たん白、いわし、味噌、生 姜、乾燥マツタケ、魚、醤油、にんにく、 皮酸 Ca 、なたね油、サラダ油/のみりん、ひじ き、醤油、清酒、みりん風調味料、本み りん、てんさい糖、きび砂糖、水あめ/
22日	23日	24日	25日	26日
冷麦 ごまポテト みかん	鶏ごぼうごはん 小松菜と たまごたけのみそ汁 野菜コロッケ	ご飯 スンドubuチゲ ひじき入りぎょうざ (1~4年生:1個/5~6年生:2個) ナムル	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	和風そぼろごはん キャベツと 油あげのみそ汁 ★さつまいも天ぷら
ソフト冷麦、 油揚げ 、干しいたけ、だし 汁、 こんにゃく 、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂 糖、清酒、本みりん、穀物酢、むろあじ、 宗田、昆布/フレンチポテト、なたね油、揚 げ油、白すり ごま 、きび砂糖、食塩/冷凍 みかん	米、おおむぎ、食塩、鶏肉、 焼き豆腐 、 しょうが、白みそ、ごぼう、にんじん、 油 揚げ 、醤油、赤みそ、黒砂糖、きび砂糖、 清酒、みりん風調味料、本みりん、サラ ダ油、白 ごま /こまつな、たまごたけ、玉 ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、コーン、にん じん、グリーンピース、脱脂粉乳、植物油脂、醬 油、小麦粉、パン粉、白 ごま 、なたね油、 揚げ油/	白飯、 豆腐 、豚肉、しょうが、にんにく、 トウバンジャン、サラダ油、醤油、食 塩、赤みそ、 ごま油 、 あさり 、清酒、に んじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥 がら、昆布、煮干し/キャベツ、豚肉、ひ じき、豚脂、鶏肉、長葱、でん粉、 ごま 油 、醤油、生姜、椎茸、帆立エキス、牡 蠣エキス、小麦粉、なたね油、揚げ油/ハ ム、ほうれんそう、 もやし 、にんじん、 醤油、穀物酢、きび砂糖、唐辛子、 ごま 油 、豆板醤、白 ごま /	ツイストパンペーコン、ほうれんそう、 マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュ ルーム、小麦粉、 バナナ 、サラダ油、 チーズ 、 生乳 、 豆腐 、 スキムミルク 、 白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がら スープ/ 厚揚げ 、しょうが、清酒、かたく り粉、小麦粉、なたね油、揚げ油、キャ ベツ、きゅうり、にんじん、醤油、きび砂 糖、穀物酢、黒こしょう、 ごま油 、白 ご ま /パイン缶詰	白飯、鶏肉、 焼き豆腐 、切り干し大根、 干しいたけ、白 ごま 、しょうが、ごぼう、 にんじん、 油揚げ 、ひじき、醤油、赤み そ、みりん風調味料、本みりん、きび砂 糖、清酒、唐辛子、サラダ油/キャベツ、 油揚げ 、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 /さつまいも、小麦粉、全 麦 、食塩、なた ね油、揚げ油/
29日	30日	1日	2日	3日
冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ りんご缶	コーンピラフ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス	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 (1~4年生:1本/5~6年生:2本) 小松菜と もやしのごま和え	角食 醤油ワンタンスープ 釧路産たらフライ きなこクリーム	カレーライス 大根サラダ
ソフトラーメン、ハム、 もやし 、きゅう り、ホールコーン、にんじん、 ごま油 、白 ごま 、むぎ、醤油、きび砂糖、清酒、みりん 風調味料、本みりん、食塩、穀物酢、から し、むろあじ、昆布/(じゃがいも、 大豆 、 植物油脂、 大豆油 、とうもろこし澱粉、香 辛料、カレー粉)、なたね油、揚げ油/りん ごシロップ漬	米、おおむぎ、 バナナ 、白ワイン、ペー コン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、 マッシュルーム、パセリ、サラダ油、食 塩、黒こしょう/かぼちゃ チーズ フ ライ、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パ イン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし 缶詰、なつみかん缶詰、上白糖/	白飯、 豆腐 、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長 ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、 にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、 オイスターソース 、食塩、黒こしょ う、清酒、みりん風調味料、かたくり 粉、鶏がらスープ/(真いわし、水餃 、とうもろこし澱粉、馬鈴薯でん粉、生 姜、発酵調味料、甜菜、乾燥マツタケ、 玄米粉、米粉、酵母、こしょう)なたね 油、揚げ油/こまつな、 もやし 、白すり ごま 、きび砂糖、醤油/	角食ワンタン皮、豚肉、ほうれんそう、 もやし 、メンマ、長ねぎ、しょうが、にん じん、サラダ油、醤油、清酒、食塩、黒こ しょう、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉 ねぎ、にんじん/(えび 、パン粉、小麦 粉、イースト、ショトナグ、植物油脂、でん粉、 小麦粉、ライ麦粉、増粘剤)、なたね油、 揚げ油/ 豆腐 、 豆板醤 、きび砂糖、コー ンスターチ、食塩、 バナナ /	白飯、鶏肉、黒こしょう、白ワイン、じゃ がいも、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、サラダ油、カレー粉、カレ ールウ、ウスターソース、中濃ソース、 ケチャップ、赤ワイン、食塩、シナモ ン、オールスライス、鶏がらスープ/だ いごん、まぐろ水煮、きゅうり、にん じん、白 ごま 、醤油、きび砂糖、 ごま油 、穀 物酢、黒こしょう/
【真駒内桜山小】 開校記念日	【真駒内桜山小】 開校記念日	【真駒内桜山小】 開校記念日	【真駒内桜山小】 開校記念日	【真駒内桜山小】 開校記念日