

6月ランチタイム

令和8年(2026年)5月29日発行
給食だより【6月号】

Lunch Time 札幌市立白楊小学校

6月4日～6月10日 「歯と口の健康週間」

歯を丈夫にするためには、毎日の歯磨きはもちろんです。実は「食べ方」や「食べ物の選び方」もとても重要です。食生活を見直して一生使う大切な歯を守りましょう。

歯を強くするための3つのポイント



1. よく噛むこと 2. だ液は「天然の歯磨き粉」 3. だらだら食べをしない

よく噛むことにはたくさんのメリットがあります。

合言葉は、「ひみこのはかいー」

ひ:肥満防止

み:味覚の発達

こ:言葉の発音をはっきり

の:脳の発達

は:歯の病気(虫歯・歯周病)予防

が:がんの予防

い:胃腸の快調



よく噛むと「だ液」がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを洗い流したり、酸を中和して虫歯を防いだりする働きがあります。噛みごたえのある食品を食事に取り入れましょう。切干大根、ナッツ類、煮干し、するめなどがおすすめです。食事を大きめに切るだけでも、咀嚼回数は劇的にアップします。

食事やおやつをずっと食べていると、口の中が常に「虫歯になりやすい状態(酸性)」になってしまいます。時間を決めて、メリハリをつけましょう。これから暑い季節になりますが、水分補給はジュースやスポーツドリンクではなく、水かお茶がおすすめです。



材料(4人分)

ハム	20g(2枚)
きゃべつ	100g(2枚)
きゅうり	40g(1/3本)
ホールコーン	20g
ごぼう	60g
片栗粉	大きじ1
揚げ油	
塩	少々
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
黒こしょう	少々
白いりごま	小さじ1

ごぼうチップサラダ

給食の人気メニューを家庭用にアレンジしました。カリカリした食感がくせになります!おいしさだけでなく、「噛むトレーニング」としてもおすすめのサラダです。

作り方

- ① ハム、きゃべつは千切りにする。
- ② きゅうりは縦半分にし、斜めに切る。ごぼうはさがきにして水に漬けておく。
- ③ ごぼうの水気をきって片栗粉をまんべんなくつけ、少量ずつ揚げ、塩をふっておく。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜とハム、③の半量と白いりごま・ドレッシングをよく混ぜる。
- ⑥ 残りの揚げたごぼうを上からかける。

※給食では衛生面を配慮して野菜をすべてゆでてから使用しています。

6月よていこんだて

白楊小

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>振替休業日</p> 	<p>2</p> <p>ご飯 けんちん汁 揚げいわし ハンバーグ のりの佃煮</p> <p>鶏肉・豆腐・蒟蒻・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろ鱈・宗田・昆布／いわしハンバーグ・揚げ油・片栗粉／海苔・ひじき・水あめ</p>	<p>3</p> <p>黒コッペパン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ パイン缶詰</p> <p>豚肉・にんにく・セリ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・さやいんげん・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・鶏がらスープ／小松菜・コーン・白ごま・サラダ油</p>	<p>4</p> <p>とり天丼 味噌汁 磯和え</p> <p>白飯・鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・揚げ油／じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・むろ鱈・昆布／小松菜・もやし・海苔</p>	<p>5</p> <p>五目うどん バターポテト 冷凍みかん</p> <p>ソフト麺・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干し椎茸・たまごたけ・むろ鱈・昆布／じゃが芋・バター・牛乳・スキムミルク</p>
<p>8</p> <p>コーンピラフ 野菜クロック 黄桃缶</p>	<p>9</p> <p>和風そぼろごはん 味噌汁 ブリカツ</p>	<p>10</p> <p>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>11</p> <p>かき揚げ丼 味噌汁 しょうが和え</p>	<p>12</p> <p>塩ラーメン フレンチポテト りんご缶</p>
<p>胚芽精米・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／ポテトクロック(野菜)・揚げ油</p>	<p>白飯・鶏肉・豆腐・切干大根・干し椎茸・ひじき・白ごま・生姜・サラダ油・ごぼう・人参／キャベツ・油揚げ・むろ鱈・昆布／北海道産ブリカツ・揚げ油</p>	<p>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・サラダ油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がらスープ／厚揚げ・生姜・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>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・揚げ油・片栗粉・むろ鱈・昆布／豆腐・わかめ・長ねぎ・むろ鱈・昆布／小松菜・白菜・生姜</p>	<p>ソフト麺・豚肉・生姜・にんにく・サラダ油・マヨネーズ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・鶏がら・豚骨・煮干し・昆布／フレンチポテト・揚げ油</p>
<p>15</p> <p>たきこみいなり ほっけフライ からし和え</p>	<p>16</p> <p>タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー</p>	<p>17</p> <p>コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ 黄桃缶</p>	<p>18</p> <p>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</p>	<p>19</p> <p>パスタ カレーソース たたきぎゅうり</p>
<p>胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・干し椎茸・ひじき・白ごま・海苔／ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油／ハム・小松菜・キャベツ</p>	<p>白飯・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス・サラダ油・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ／わかめ・豆腐・干し椎茸・長ねぎ・白ごま・ごま油・むろ鱈・昆布・宗田</p>	<p>あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・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・コーン・サラダ油</p>	<p>豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・サラダ油・オイスターソース・片栗粉／いわしのカリカリフライ・揚げ油／小松菜・もやし・白すりごま</p>	<p>ソフト麺・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・生姜・にんにく・サラダ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・デミグラスソース・鶏がらスープ／きゅうり・ごま油・白ごま</p>
<p>22</p> <p>鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ</p>	<p>23</p> <p>ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし</p>	<p>24</p> <p>角食 ワンタンスープ 白身魚のハーブフライ きなこクリーム</p>	<p>25</p> <p>カレーライス 大根サラダ</p>	<p>26</p> <p>冷やしラーメン 十勝大豆クロック さくらんぼ</p>
<p>胚芽精米・大麦・鶏肉・豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・サラダ油・白ごま／小松菜・たまごたけ・玉ねぎ・むろ鱈・昆布／かぼちゃチーズフライ・揚げ油</p>	<p>豆腐・豚肉・生姜・にんにく・サラダ油・人参・長ねぎ・干し椎茸・ごま油・豆板醤・片栗粉／樺太シヤチベシ(子持ち)・小麦粉・片栗粉・揚げ油／ほうれん草・白菜・系かつお</p>	<p>ワンタンの皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・マヨネーズ・長ねぎ・生姜・にんにく・サラダ油・鶏がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ／真鱈・にんにく・パセリ・パジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・揚げ油／豆乳・きな粉・コンスタチン・バター</p>	<p>白飯・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セリ・りんご・生姜・にんにく・グリルピース・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・鶏がらスープ／大根・まぐろ・きゅうり・人参・白ごま・ごま油</p>	<p>ソフト麺・ハム・もやし・きゅうり・コーン・人参・ごま油・白ごま・むろ鱈・昆布／十勝大豆クロック・揚げ油</p>
<p>29</p> <p>小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス</p>	<p>30</p> <p>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>※牛乳は毎日200ml ずつつきます。</p> <p>※給食で使用している「しらす干し」や「からふとししゃも」の中には甲殻類が混入している場合があります。</p> <p>※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。</p>		
<p>胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・サラダ油・小松菜／高野豆腐・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・梨缶</p>	<p>白飯・鶏肉・小麦粉・片栗粉・揚げ油・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・小葱・サラダ油・ナンプラー・オイスターソース・コンスタチン・鶏がらスープ／ベーコン・青梗菜・緑豆春雨・コーン・鶏がらスープ・昆布・むろ鱈</p>			