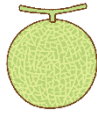


6月 予定こんだて

月	火	水	木	金
1日 振休 	2日 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ なし缶 パーコン、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、生姜、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、ごま/なし缶詰	3日 タコライス ワカメスープ パインゼリー 豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ホールコーン、レタス、小麦粉、トマト缶詰/わかめ、木綿豆腐、干しいたけ、長ねぎ、ごま/パインゼリー	4日 五目うどん バターポテト 冷凍みかん 	5日 コーンピラフ 白身魚のハーブフライ 黄桃缶 胚芽精米、大麦、バター、パーコン、玉ねぎ、人参、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ/真だら、にんにく、パセリ、バジル、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ/黄桃缶詰
8日 カレーライス 大根サラダ 	9日 角食 ワンタンスープ 野菜コロッケ きなこクリーム ワンタン皮、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく/ポテトコロッケ/豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター	10日 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル 木綿豆腐、豚肉、生姜、にんにく、トウバンジャン、あさり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら/ひじき入りぎょうざ/ほうれん草、もやし、人参、ごま	11日 塩ラーメン フレンチポテト りんご缶 豚肉、生姜、にんにく、つと、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、生姜/じゃがいも/りんごシロップ漬け	12日 たきこみいなり ほっけフライ からし和え 胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、干しいたけ、ひじき、ごま、焼きのり/ほっけ、小麦粉、卵、パン粉/ハム、小松菜、キャベツ
15日 和風とほろごはん みそ汁 さつまいも天ぷら	16日 豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ パイン缶詰 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、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース/小松菜、ホールコーン、ごま/パイン缶詰	17日 ごはん けんちん汁 いわしハンバーグ のりの佃煮 鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ/いわしハンバーグ、片栗粉/もみのり、ひじき、水あめ	18日 パスタカレーソース サイコロサラダ 	19日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス 胚芽精米、大麦、バター、パーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、小松菜/高野豆腐、小麦粉、ごま、卵、パン粉、ごま/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰
22日 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶詰 	23日 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 あさり、パーコン、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、ホールコーン/プラム	24日 とい天丼 みそ汁 いぞ和え 鶏肉、生姜、にんにく、卵、小麦粉、片栗粉/じゃがいも、玉ねぎ、わかめ/小松菜、もやし、もみのり	25日 冷やしラーメン 大豆コロッケ さくらんぼ ハム、もやし、きゅうり、ホールコーン、人参、ごま/十勝大豆コロッケ/さくらんぼ	26日 いいご菜めし みそ汁 メンチカツ 胚芽精米、大麦、しらす干し、ごま、小松菜/木綿豆腐、なめこ、長ねぎ/メンチカツ

※プラムはりんごやももと同じバラ科の果物です。
ご家庭で食べる・食べないのご確認をお願いします。

※献立は裏面にも続きます。

月	火	水	木	金
29日 かき揚げ丼 みそ汁 しょうが和え	30日 ハンバーガー コーンポタージュ 黄桃缶	7/1 ごはん マーボー豆腐 ししゃもから揚げ おひたし	2日 冷や藁 ごまポテト メロン 	3日 といごぼうごはん みそ汁 かぼちゃチーズフライ
えび、あさり、さくらえび素干し、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、片栗粉／木綿豆腐、わかめ、長ねぎ／小松菜、白菜、生姜	クリームコーン、ホールコーン、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／レバー入りハンバーグ／黄桃缶詰	木綿豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干しいたけ、トウバンジャン、片栗粉／カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉／ほうれん草、白菜、糸かつお	油揚げ、干しいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ／じゃがいも、ごま／メロン	胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、生姜、ごぼう、人参、油揚げ、ごま／小松菜、たまごたけ、玉ねぎ／かぼちゃチーズフライ

＊牛乳（200mL）は毎日つきます。
 ＊主な使用食材は献立の下に記載してありますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい使用食材一覧をご希望の方は本郷小栄養教諭（西崎）までご連絡ください。（Tel.861-4128）
 ＊海産物（ししゃも・わかめ・あさり・しらす等小魚）には小さなエビ・カニ・貝殻が混入している場合があります。
 ＊果物は予定を載せています。市場の状況により変更する場合がございますので、ご了承ください。

6月 給食だより

令和8年(2026年)5月29日
 本郷小学校
 平和通小学校



6月は「食育月間」といって、子どもたちが食べ物と仲良くなるための大切な1か月です。苦手なものに挑戦したり、家族や友達と楽しく食べたり、そんな毎日の積み重ねが子どもの成長につながります。ご家庭でも「今日の給食、何だった？」と、食を通じた会話を楽しんでいただくと、ありがたいです。

こんなことから始めてみませんか？



家族で食卓を囲む

おうちの人と楽しく食事をするこも、立派な食育のひとつです。「どんな味がする？」「どこで育ったのかな？」「おいしいね！」など、様々な食感や味などについて表現し、おいしいを共有することはとても大切です。

一緒に食事の準備をする

お皿やおはしをテーブルに並べたり、料理に使う野菜を洗ったりすることも食育につながります。高学年になると、切る・炒める・茹でるなどの調理もお手伝いできるとよいですね。

行事食を楽しむ

日本には季節ごとの行事やお祝いの日に特別な料理を食べます。例えば、恵方巻ならその年の恵方を向いて食べる、大みそかには長く健康に過ごせるよう願って年越しそばを食べるなど、食べ方やその料理に込められた願いを知ること大切です。



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。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの

