

# らんちたいは 6月

令和8年(2026年)  
5月29日(金)発行  
札幌市立白石小学校  
札幌市立東札幌小学校

毎年6月は  
食育月間

毎月19日は  
食育の日



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

## 学校の食育の6つの視点

### 食事の重要性を知る



生きる上で欠かせない食の大切さを知る。  
自ら調理し、食事の準備を行うことができる。

### 心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

### 食品を選択する力をつける



食べ物に関心をもち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し適切に選択できる。

### 感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

### 社会性を養う



協力して準備をすることや、マナーをよく考えたりすることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

### 食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深い関わりがあることを理解し、尊重できる。

## こんなことも「食育」です



● 食事のあいさつを  
しっかりする



● 食品の栄養成分表示  
を確認する



● 親子で料理をする

出典：健学社  
食育フォーラム

日常生活の中でも「食育」につながることはたくさんあります。あまり難しく考えず、身近なことから取り組んでみてはいかがでしょうか。



月	火	水	木	金
<p><b>1</b> 運動会の振替休業日</p> 	<p><b>2</b> ソフトラーメン 塩ラーメン きなこポテト くだもの</p> <p>ソフトラーメン/豚肉・もやし・人参・白菜・生姜・にんにく・メンマ・つと・玉ねぎ・長ねぎ・わかめ・ほうれん草・醤油/冷凍フレンチポテト・菜種油・きな粉・砂糖/バイン缶詰</p>	<p><b>3</b> コーンピラフ 野菜コロッケ くだもの</p> <p>胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ホールコーン・人参・玉ねぎ・パセリ・マッシュルーム/じゃがいも・玉ねぎ・豚肉・人参・グリーンピース・すりごま・小麦粉・脱脂粉乳・パン粉・菜種油/黄桃缶詰</p>	<p><b>4</b> ごはん 和風そばろごはん 味噌汁 さつまいも天ぷら</p> <p>白飯/鶏肉・豆腐・切干大根・ひじき・干し椎茸・ごま・生姜・ごぼう・人参・サラダ油・味噌・一味/味噌・油揚げ・キャベツ/さつまいも・小麦粉・卵・菜種油</p>	<p><b>5</b> ロールパン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ くだもの</p> <p>ロールパン/豚肉・にんにく・セロリ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・サラダ油・さやいんげん・小麦粉・ケチャップ・トマト缶詰・デミグラスソース・醤油・鶏ガラスープ・中濃ソース/小松菜・コーン・ごま・酢・醤油/りんご缶詰</p>
<p><b>8</b> ごはん 味噌汁 とり天 磯和え</p> <p>白飯/じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・味噌/鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉・卵・ベーキングパウダー・菜種油/醤油・みりん/小松菜・海苔・もやし・醤油</p>	<p><b>9</b> ソフト冷麦 冷麦 ごまポテト くだもの</p> <p>ソフト冷麦/油揚げ・干し椎茸・つと・胡瓜・長ねぎ・醤油・酒・みりん/冷凍フレンチポテト・菜種油・砂糖・白すりごま/バイン缶詰</p>	<p><b>10</b> 遠足</p> 	<p><b>11</b> ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル</p> <p>白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・にら・豆板醤・えのき茸水煮・味噌・ごま油/小麦粉・キャベツ・豚肉・豚脂・鶏肉・長ねぎ・ひじき・ごま油・菜種油/ほうれん草・もやし・人参・醤油・ごま油・一味・ごま</p>	<p><b>12</b> ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ くだもの</p> <p>ツイストパン/ベーコン・ほうれん草・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・マッシュルーム・人参・マカロニ・玉ねぎ・鶏がらスープ/厚揚げ・生姜・胡瓜・キャベツ・人参・ごま油・ごま/洋梨缶詰</p>
<p>札教研 短縮日課</p>				
<p><b>15</b> ごはん カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ くだもの</p> <p>白飯/鶏肉・小麦粉・片栗粉・菜種油・玉ねぎ・ピーマン・ナンブラー・小葱・オイスターソース・コーンスターチ・鶏がらスープ・サラダ油/ベーコン・チンゲン菜・春雨・鶏がらスープ・コーン/バイン缶詰</p>	<p><b>16</b> ソフトパスタ パスタ カレーソース あさりのサラダ</p> <p>ソフトパスタ/豚挽肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・サラダ油・小麦粉・大豆・鶏ガラスープ・醤油・カレー粉・デミグラスソース・カレールウ・中濃ソース・マッシュルーム・ケチャップ/あさり・胡瓜・キャベツ・人参・ごま・ごま油</p>	<p><b>17</b> 鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ</p> <p>胚芽精米・大麦・鶏挽肉・豆腐・生姜・油揚げ・ごぼう・人参・味噌・醤油・サラダ油・ごま/小松菜・たまご草・玉ねぎ・味噌/かぼちゃ・チーズ・牛乳・パン粉・小麦粉・大豆・砂糖・菜種油</p>	<p><b>18</b> ごはん マーボー豆腐 子持ちししゃものから揚げ おひたし</p> <p>白飯/豆腐・豚挽肉・にんにく・生姜・人参・長ねぎ・片栗粉・豆板醤・味噌・干し椎茸・ごま油/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・菜種油/牛乳・パン粉・小麦粉・大豆・砂糖・ほうれん草・もやし・削り節・醤油</p>	<p><b>19</b> 角食 ワンタンスープ 白身魚のハーブフライ みかんジャム</p> <p>角食/ワンタン・豚肉・もやし・人参・メンマ・にんにく・生姜・ほうれん草・長ねぎ/たら・パセリ・バジル・卵・にんにく・小麦粉・パン粉・粉チーズ・菜種油/みかんジャム</p>
<p><b>22</b> ごはん カレーライス 和風サラダ</p> <p>白飯/豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・じゃがいも・生姜・セロリ・カレー粉・小麦粉・りんごソース・鶏ガラスープ・カレールウ・グリーンピース・サラダ油・中濃ソース・ケチャップ/大根・胡瓜・人参・しらす干し・醤油・サラダ油・酢・ごま油・ごま</p>	<p><b>23</b> ソフトめん 五目うどん バターポテト くだもの</p> <p>ソフトめん/鶏肉・油揚げ・干し椎茸・ごぼう・たまご草・人参・ほうれん草・つと・長ねぎ/じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク・砂糖・塩/冷凍みかん</p>	<p><b>24</b> 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス</p> <p>胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・小松菜・にんにく・コーン・人参/高野豆腐・カレー粉・小麦粉・卵・白いりごま・白すりごま・パン粉・菜種油/果物缶詰(みかん・バイン・黄桃・洋梨・りんご)</p>	<p><b>25</b> ごはん 豆腐のオイスターソース煮 いわしかりかりフライ ごま和え</p> <p>白飯/豆腐・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・醤油・人参/オイスターソース・サラダ油/いわし・乾燥マッシュポテト・片栗粉・米粉・菜種油/小松菜・もやし・白すりごま・砂糖・醤油</p>	<p><b>26</b> 黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ くだもの</p> <p>黒コッペパン/あさり・じゃがいも・ベーコン・玉ねぎ・人参・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ・小麦粉・バター・サラダ油/キャベツ・コーン・人参・サラダ油/バイン缶詰</p>
	<p>2年生現地学習</p>	<p>6年生修学旅行</p>	<p>6年生修学旅行</p>	<p>6年生休業日</p>
<p><b>29</b> ごはん かき揚げ丼 味噌汁 生姜和え</p> <p>白飯/えび・あさり・桜エビ・玉ねぎ・人参・ごぼう・ひじき・春菊・小麦粉・卵・切干大根・菜種油/豆腐・なめこ・長ねぎ・味噌/小松菜・もやし・生姜・醤油</p>	<p><b>30</b> ソフトラーメン 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ ミニトマト</p> <p>ソフトラーメン/ハム・もやし・胡瓜・コーン・人参・ごま油・ごま・醤油・酢・辛子/じゃがいも・大豆・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・カレー粉・菜種油/ミニトマト</p>	<p>☆牛乳(200cc)は毎日つきます。 ☆使用する主な食材を掲載していますが、調味料など使用する量が少ないものは表示しない場合があります。 (献立材料欄の/は、献立の区切りです。) ☆市場の状況等で使用する食材を変更する場合があります。 ☆海産物全般(カラフトししゃも、あさりなど)には小さいえびやカニ等の混入がある可能性があります。)</p>		