

6月給食だより

令和7年(2025年)5月30日発行

札幌市立東白石小学校
札幌市立南白石小学校

6月は食育月間です

朝食を食べよう!

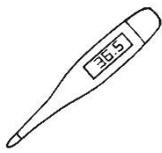
毎日食べるとよいことがたくさん

エネルギーになる

体温が上がる



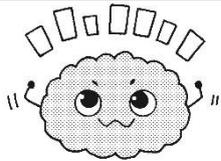
©少年写真新聞社2025



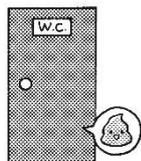
©少年写真新聞社2025

脳の働きが活発に

排便しやすくなる



©少年写真新聞社2025



©少年写真新聞社2025

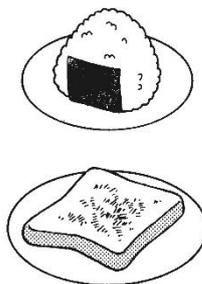
就寝時刻と朝食の関係

札幌市学校給食栄養士会が行っている「札幌市における児童・生徒の健康及び食生活に関する調査」によれば、**就寝時刻が遅い小学生は朝食を摂取しない割合が高い**ことが示されています。昨年度の調査結果では、**小学5年生の約46%が10時以降に就寝している**ことがわかりました。朝食を食べる習慣を身につけるためには、まず就寝時刻を見直すことが重要です。



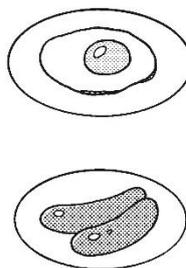
ステップアップ 朝ごはん

ステップ1 まずは主食を食べよう



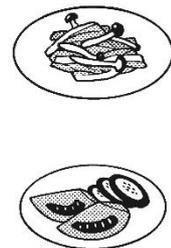
朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

ステップ2 次に主菜を追加



朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

ステップ3 次に副菜を追加



主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

©少年写真新聞社2025

5年生 食生活アンケートのお知らせ

学校で Chromebook を使用して、児童が自分の生活(起床時刻や就寝時刻など)や朝食摂取などについて回答します。5年生の保護者の皆様には、アンケート実施前に調査内容など記載したお便りを配付いたしますので、ご覧ください。

6月のよていにんだて

*牛乳(200ml・パック1個)は毎日つきます。
 *果物は天候等の理由により、変更になる場合があります。
 *使用する主な食材を載せています。

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
運動会 振替休業日		南白石小 4年現地学習 (給食なし)		
	こまつなピラフ こうやどうふのフライ フルーツミックス 胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 小松菜/高野豆腐 卵 ごま パン粉/缶詰(みかん、パイ、桃、梨、りんご)/	ごはん けんちんじる ほっけカレーあげ ひじきのもの 精白米/大麦 バター 鶏肉 玉ねぎ 人参 マ鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ ㊟㊟ かつおぶし 昆布/ほっけ/ひじき 油揚げ 人参 ㊟㊟/	くろコッペパン あさりのチャウダー ハムコーンサラダ パイン(かんづめ) 黒コッパン/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター パター 牛乳 豆乳 スキミルチ 鶏がらスープ/㊟㊟ コーン キャベツ/パイ/	チキンカレー こまつなと しめじのサラダ 精白米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ㊟㊟ りんご しょうが にんにく グリンピース 鶏がらスープ/㊟㊟ 小松菜 コーン しめじ ごま/
9日	10日	11日	12日	13日
しおラーメン シナモンポテト りんご(かんづめ)	いりこなめし みそしる (とうふ・わかめ) メンチカツ	わふうそぼろごはん みそしる (じゃがいも・わかめ) いわしのスパイスあげ	よこわりバンズ コーンポタージュ レバーいりハンバーグ おうとう(かんづめ)	ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ いそあえ
㊟㊟㊟㊟ 豚肉 しょうが 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 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布/さつまいも グラニュー糖 ㊟㊟㊟㊟㊟㊟	胚芽米 大麦 しらす干し ごま 葉大根/豆腐 わかめ 長ねぎ ㊟㊟㊟ 昆布/豚肉 パン粉 玉ねぎ 大豆たん白/	精白米 鶏肉 豆腐 切干大根 干ししいたけ ひじき ごま しょうが ごぼう 人参/じゃがいも わかめ 長ねぎ ㊟㊟㊟ 昆布/いわし しょうが にんにく/	横割パン/コーン ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ バター パター 牛乳 豆乳 スキミルチ チーズ 鶏がらスープ/牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚レバー/黄桃/	精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ 干ししいたけ/㊟㊟㊟ししゃも(子持ち)/小松菜 白菜 のり/
16日	17日	18日	19日	20日
パスタカレーソース あさりのサラダ	シーフードピラフ しろはなまめコロケ フルーツしらたま	タコライス かぼちゃチーズフライ おきなわパインゼリー	かくしよく ワンタンスープ(しょうゆ) しろみざかなフライ きなこクリーム	カオ・ラートナー・ガイ (とりのあんかけごはん) チンゲンさいのスープ パイン(かんづめ)
㊟㊟㊟㊟ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ㊟㊟ しょうが にんにく バター 鶏がらスープ/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま/	胚芽米 大麦 バター ベーコン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム バター/白花生 じゃがいも バター パン粉/缶詰(みかん、もも、パイ、梨) 白玉もち/	精白米 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく コーン キャベツ/かぼちゃ チーズ パン粉 牛乳/㊟㊟果汁 ㊟㊟果実 寒天 ゲル化剤/	角食/ワンタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし ㊟㊟ 長ねぎ しょうが にんにく 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布 玉ねぎ/たら 卵 パン粉/豆乳 きな粉 コンスターバター/	精白米 鶏肉 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン こねぎ ナンブラー オスター ス 鶏がらスープ/ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン 鶏がらスープ 昆布 ㊟㊟㊟㊟/パイ/
23日	24日	25日	26日	27日
	東白石小 2年現地学習 (給食なし)	南白石小 6年修学旅行	南白石小 6年修学旅行	南白石小 6年臨時休業日
ひやしきつねうどん ごまポテト さくらんぼ	とりごぼうごはん みそしる (こまつな・たまご・たまねぎ) やさいはるまき	かきあげどん(えびいり) みそしる (キャベツ・あぶらあげ) パイン(かんづめ)	ツイストパン ほうれんそうのクリームに あつあげサラダ パイン(かんづめ)	ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル
㊟㊟㊟㊟ 油揚げ 干ししいたけ ほうれん草 長ねぎ ㊟㊟㊟ 昆布/じゃがいも ごま/さくらんぼ/	胚芽米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ ごま/小松菜 たもぎたけ 玉ねぎ ㊟㊟㊟ 昆布/キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 オスター/	精白米 えび あさり さくらんぼ えび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 卵 ㊟㊟㊟ 昆布/キャベツ 油揚げ ㊟㊟㊟ 昆布/パイ/	ツイストパン/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 バター チーズ 牛乳 豆乳 スキミルチ 鶏がらスープ/厚揚げ しょうが キャベツ きゅうり 人参 ごま/パイ/	精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく あさり 人参 玉ねぎ えのきだけ なら 鳥がら 昆布 煮干し/キャベツ 豚肉 ひじき 鶏肉 長ねぎ しょうが しいたけ ㊟㊟㊟㊟ ㊟㊟㊟㊟/ほうれん草 もやし 人参 ごま/
30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
		東白石小 5年滝野宿泊学習	東白石小 5年滝野宿泊学習	東白石小 5年臨時休業日
ひやしラーメン あつあげと さつまいものあまに おうとう(かんづめ)	ツナライス とかちだいでコロケ サイコロサラダ	ごはん にくじゃが あげいわしハンバーグ おひたし	ロールパン チキンクリームシチュー にんじんと コーンのサラダ ミニトマト(2こ)	ハヤシライス だいこんサラダ
㊟㊟㊟㊟ ㊟㊟ もやし きゅうり コーン 人参 ごま ㊟㊟㊟ 昆布/厚揚げ さつまいも/黄桃/	胚芽米 大麦 豆腐 まぐろ水煮 人参 ごぼう しいたけ グリンピース/じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉/㊟㊟ 人参 きゅうり コーン/	精白米/豚肉 じゃがいも 大豆 玉ねぎ 人参 白滝 切干大根 干ししいたけ さやいんげん しょうが/大豆たん白 玉ねぎ 人参 ねぎ 魚肉すり身 いわし しょうが 乾燥マッシュポテト にんにく/小松菜 もやし かつおぶし/	ロールパン/鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ バター パター 牛乳 豆乳 スキミルチ チーズ 鶏がらスープ/㊟㊟㊟ 人参 きゅうり コーン/ミニトマト/	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ㊟㊟ しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース 鶏がらスープ/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/