

6月 きゅうしょくだより



家庭数配付 令和8年(2026年) 5月29日 北野台小学校 平岡小学校 給食便り

がつ よっか とおか ほ くち けんこうしゅうかん じょうぶ は つく
6月4日～10日は、歯と口の健康週間！丈夫な歯を作ろう！

丈夫な歯を作るためには、カルシウムの他に、ビタミンA・ビタミンC・たんぱく質など、バランスよくとり、よくかんで食べましょう！



カルシウムを多く含む食品

小魚 海草 牛乳 チーズ

たんぱく質が歯の土台の材料になる。

たんぱく質を多く含む食品

魚 肉 牛乳
チーズ 大豆 豆腐

エナメル質
歯の中で一番硬い。カルシウムと、ビタミンAがエナメル質の素を作る。

象牙質(どうげしつ)
カルシウムとビタミンCが象牙質の素を作る。

ビタミンAを多く含む食品

にんじん ほうれん草 バター
レバー 卵の黄身

ビタミンCを多く含む食品

キャベツ ピーマン みかん レモン いちご

新鮮！おいしい！清田区で育った食材が給食に登場！



- 清田区で育ったほうれん草
- 名前:「ポーラスター」(意味:北極星)
- 甘味が強く、えぐみが少ない

6/5、8、26に登場!



- 清田区で育った干しいたけ
- すぐに届いて、とても新鮮
- ビタミンDなどの栄養もたっぷり!

6/18、24、26日に登場!

6月23日(火)フードリサイクルレタスが登場!



野菜や果物の皮、食べ残しなどをリサイクルセンターへ運び、微生物の力を借りて、土を元気にする「たいひ」を作ります。



「フードリサイクル」で育った野菜を使って、給食を作ります。栄養もたっぷりです！
※この流れをくり返します。



栄養たっぷりの「たいひ」が入った土で、おいしい野菜を育てます。

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
振替休日 	カオ・ラートナー・ガイ(タイ) ★ぎゅうにゅう チンゲンさいのスープ パインかん 白飯、鶏もも肉、醤油、酒、白こしょう、小麦粉、かたくり粉、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、油、ナンブラー、オスターソース、きび砂糖、みりん、唐辛子、コンスターチ、鶏がらスープ / 牛乳、パコ、チンゲンツァイ、はるさめ、ホーロン、醤油、塩、黒コショウ、酒、鶏がらスープ、昆布、むらあじ / パイン缶 /	しおラーメン ★ぎゅうにゅう フレンチポテト りんごかん ソフト麺、豚もも肉、しょうが、にんにく、醤油、みりん、サラダ油、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれんそう、わかめ、しょうゆ、酒、塩、黒コショウ、鶏がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが / 牛乳 / じゃがいも、油、塩、黒コショウ / りんご缶 /	とりごぼうごはん ★ぎゅうにゅう みそしる (こまつな・たまぎたけ・たまねぎ) ★かぼちゃチーズフライ 胚芽精米、米粒麦、醤油、塩、酒、鶏ももひき肉、焼き豆腐、しょうが、きび砂糖、ごぼう、にんじん、油揚げ、赤みそ、みりん、ササゲ、油、白いりごま / 牛乳 / 小松菜、たまぎだけ、玉ねぎ、白みそ、赤みそ、むらあじ、昆布 / 道 かぼちゃチーズフライ / 油 /	ごはん ★ぎゅうにゅう スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル 白飯 / 牛乳 / 豆腐、豚肩肉、酒、しょうが、にんにく、トウモロコシ、油、しょうゆ、塩、赤みそ、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鶏がら、昆布、煮干し / 市 ひじき入りぎょうざ、油 / ポークスターほうれんそう 、もやし、にんじん、醤油、酢、砂糖、唐辛子、ごま油、白いりごま /
	8 清田区産ほうれん草使用	9	10	11
★●ツイストパン ★ぎゅうにゅう ★ポークスターほうれんそうのクリームに あつあげサラダ パインかん ツイストパン / 牛乳 / パコ、ポークスターほうれんそう、スライス、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、油、チーズ、牛乳、豆乳、スライス、白ワイン、塩、コショウ、鶏がらスープ / 厚揚げ、しょうが、醤油、酒、片栗粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、砂糖、酢、ごま油、ごま / パイン缶 /	カレーライス ★ぎゅうにゅう だいこんサラダ 白飯、鶏もも肉、塩、黒コショウ、カレー粉、白ワイン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、サラダ油、小麦粉、カレー粉、オスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、オリーブオイル、鶏がらスープ / 牛乳、大根、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白いりごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢 /	ごもくうどん ★ぎゅうにゅう ★バターポテト みかん ソフトめん、鶏もも肉、酒、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまぎたけ、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、酢、唐辛子、むらあじ、昆布 / 牛乳 / じゃがいも、バター、上白糖、牛乳、スライス、塩 / 冷凍みかん /	★こまつなピラフ ★ぎゅうにゅう ●こやどうふのフライ フルーツミックス 胚芽精米、米粒麦、バター、塩、白ワイン、パコ、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホーロン、サラダ油、黒コショウ、小松菜、塩、醤油 / 牛乳 / 凍り豆腐、醤油、きび砂糖、酒、みりん、カレー粉、塩、小麦粉、白すりごま、卵、パン粉、白いりごま、油 / みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋ナシ缶 /	●◆かきあげどん ★ぎゅうにゅう みそしる(とうふ・わかめ) しょうがあえ (こまつな・はくさい) 白飯、えび、酒、あさり、さくらえび、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、油、醤油、きび砂糖、みりん、かたくり粉、むらあじ、昆布 / 牛乳 / 豆腐、わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むらあじ、昆布 / 小松菜、白菜、しょうが、醤油、酒 /
15	16	17	18 清田区産しいたけ使用	19 食育の日
★●よこわりバンズ ★ぎゅうにゅう ★コーンポタージュ レバーいりハンバーグ おうとうかん 横割バンズ / 牛乳 / クリーム、ホーロン、パコ、にんじん、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スライス、塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ / レバー入り市 ハンバーグ / 黄桃缶 / ケチャップ、オスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし /	ごはん ★ぎゅうにゅう とうふの オイスターソースに いわしのカリカリフライ 白飯 / 牛乳 / 豆腐、豚もも肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、オスターソース、塩、黒コショウ、酒、みりん、かたくり粉 / 道 いわしのカリカリフライ、油 / 小松菜、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油 /	カレーソースパスタ ★ぎゅうにゅう サイコロサラダ ソフトパスタ、豚ももひき肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、油、パセリ、小麦粉、カレー粉、カレー粉、ケチャップ、デミグラスソース、オスターソース、中濃ソース、醤油、塩、コショウ、オリーブオイル、サラダ油、鶏がらスープ / 牛乳 / パコ、人参、きゅうり、ホーロン、醤油、酢、砂糖、ごま油、からし /	たぎこみいなり ★ぎゅうにゅう ●ほっけフライ からしあえ (こまつな・キャベツ・ハム) 胚芽精米、米粒麦、上白糖、酢、塩、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、醤油、きび砂糖、酒、みりん、白いりごま、焼きのり / 牛乳 / ほっけ、酒、塩、黒コショウ、小麦粉、卵、パン粉、油 / パコ、小松菜、キャベツ、醤油、きび砂糖、からし /	ごはん ★ぎゅうにゅう みそしる (大根・にんじん・ごぼう) ●とんかつ ミニトマト 白飯 / 牛乳 / だいこん、にんじん、ごぼう、白みそ、赤みそ、むらあじ、昆布 / 豚もも肉、塩、黒コショウ、小麦粉、卵、パン粉、油 / ミニトマト / 赤みそ、しょうゆ、きび砂糖、酒、みりん、ごま油、白すりごま /
22	23 フードリサイクル レタス使用	24 清田区産しいたけ使用	25	26 清田区産しいたけ ほうれん草 使用
★●くろコッペパン ★ぎゅうにゅう ★あさりのチャウダー コールスローサラダ ようなしかん 黒コッペパン / 牛乳 / あさり、白ワイン、パコ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スライス、チーズ、塩、白こしょう、鶏がらスープ / キャベツ、にんじん、ホーロン、酢、サラダ油、上白糖、塩、白コショウ、からし / 洋ナシ缶 /	タコライス ★ぎゅうにゅう ワカメスープ パインゼリー 白飯、豚ももひき肉、大豆水煮、赤ワイン、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ホーロン、レタス、油、小麦粉、カレー粉、オスターソース、中濃ソース、トマト缶、ケチャップ、しょうゆ、塩、コショウ、オリーブオイル、パセリ / 牛乳 / わかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、醤油、酒、塩、白ごま、ごま油、むらあじ、昆布、宗田節 / 道 沖繩パインゼリー /	ひやむぎ ★ぎゅうにゅう ごまポテト ネットメロン ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、しょうゆ、きび砂糖、酒、だし汁、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、酢、むらあじ、昆布 / 牛乳 / じゃがいも、油、白すりごま、きび砂糖、塩 / トマト /	いりこなめし ★ぎゅうにゅう みそしる(とうふ・なめこ) メンチカツ 胚芽精米、米粒麦、酒、塩、しらす干し、白いりごま、小松菜 / 牛乳 / 豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むらあじ、昆布 / 道 マチゴ、油 /	ごはん ★ぎゅうにゅう マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし (はくさい・ポークスターほうれんそう) 白飯 / 牛乳 / 豆腐、豚肩ひき肉、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、きび砂糖、酒、ごま油、トウモロコシ、かたくり粉 / 手持ちししゃも、酒、小麦粉、かたくり粉、油、醤油、きび砂糖、みりん、酢 / ポークスターほうれんそう 、白菜、糸かつお、醤油 /
29	30	7/1	7/2	7/3
★●しょくパン ★ぎゅうにゅう しょうゆワンタンスープ ●しろみぎかなの ハーブフライ ★きなこクリーム 角食 / 牛乳 / ワンタン皮、豚肩肉、酒、にんじん、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、油、醤油、塩、黒コショウ、鶏がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、人参、たら、にんにく、白ワイン、塩、コショウ、パセリ、バジル、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、油 / 豆乳、きな粉、砂糖、コンスターチ、塩、バター /	ごはん ★ぎゅうにゅう みそけんちん汁 あげいわしハンバーグ のりのつくだに 白飯 / 牛乳 / 鶏もも肉、酒、豆腐、つきこんやく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、むらあじ、宗田節、昆布 / いわし ハンバーグ、油 / もみのり、ひじき、醤油、酒、みりん、てんさい糖、水あめ /	ひやしラーメン ★ぎゅうにゅう とかちだいずコロック さくらんぼ ソフト麺、パコ、もやし、きゅうり、ホーロン、にんじん、ごま油、白いりごま、しょうゆ、きび砂糖、酒、みりん、酢、からし、むらあじ、昆布 / 牛乳 / 道 十勝大豆コロック、油 / さくらんぼ /	★コーンピラフ ★ぎゅうにゅう やさしいコロック おうとうかん 胚芽精米、米粒麦、バター、塩、白ワイン、パコ、玉ねぎ、にんじん、ホーロン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、黒コショウ / 牛乳 / 市 野菜コロック、油 / 黄桃缶 /	わふうそぼろごはん ★ぎゅうにゅう みそしるキャベツ・油あげ ●さつまいもてんぷら 白飯、鶏ももひき肉、焼き豆腐、切干大根、干しいたけ、ひじき、白いりごま、しょうが、サラダ油、ごぼう、にんじん、赤みそ、醤油、酒、きび砂糖、みりん、唐辛子 / 牛乳 / キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むらあじ、昆布 / さつまいも、小麦粉、卵、塩、油 /

※参考にしてください ●・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび ※そば、落花生、アーモンドは使用しません。 ※牛乳は毎日つきます。 ※果物は変更になる場合があります。 ※ししゃもやわかめ、しらすなどの海産物に甲殻類が混入することがあります。

給食に関する質問などがございましたら、学校までご連絡ください。(北野台小学校 882-5281)