

給食だより 6月

令和8年(2026年)

5月29日

札幌市立北光小学校



今月は「食育月間」です

毎年6月は「食育月間」です。下のマークは「食育ピクトグラム」といい、食育の取組を分かりやすく絵文字で表現したものです。普段、御家庭で食について話題にしていることや、食事の際に大切にしていることも素敵な食育です。今月は、特に“食”に関して話題にしてみたいかがでしょうか？



1 みんなで楽しく 食べよう

家族や仲間と、会話をしながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



2 朝ごはんを 食べよう

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく 食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 太りすぎない やせすぎない

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで 食べよう

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6 手を洗おう

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。



7 災害にそなえよう

いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しを なくそう

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9 産地を応援しよう

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



10 食・農の体験を しよう

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



11 和食文化を 伝えよう

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。



12 食育を推進しよう

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

※SDGsとは、未来に向けて全ての人々が豊かで平和に暮らし続けられる社会を目指し、世界的に定めた課題解決のための国際目標です。

歯と口の健康週間 (6月4日～10日)



「歯を見せて 笑える今を 未来にも」

6月4日～10日は、日本歯科医師会で実施される歯と口の健康週間です。食べることは一生続きます。おいしく食べるためには、歯がとても大事です。この機会に歯の健康について、考えてみてはいかがでしょうか。



◇ 印刷した紙面で「給食だより」が必要な場合は、職員室に用意してありますのでお申し出ください。

月	火	水	木	金
1 いりこ菜めし 味噌汁 メンチカツ	2 ご飯 とり天丼 味噌汁 磯和え	3 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	4 ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	5 塩ラーメン フレンチポテト くだもの
★胚芽精米 米粒麦 しらす 干し 白ごま 小松菜 ★豆 腐 なめこ 長ねぎ ★冷凍 メンチカツ	★鶏肉 生姜 にんにく 鶏 卵 ★じゃがいも 玉ねぎ わかめ ★小松菜 もやし もみり	★ベーコン ほうれん草 マ カロニ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム バター チーズ 牛乳 豆乳 スキム ミルク ★厚揚げ 生姜 キャベツ きゅうり にんじ ん 白ごま ★パイン缶	★豆腐 豚肉 生姜 にんに く あさり にんじん 玉ね ぎ えのき茸 たら ★冷凍 ひじき入りぎょうざ ★ほう れん草 もやし にんじん 白ごま	★豚肉 生姜 にんにく メン マ つと もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれ ん草 わかめ ★じゃがいも ★黄桃缶
8 鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ	9 カレーライス 大根サラダ	10 角食 ワントンスープ醤油 白身魚のハーブフライ きなこクリーム	11 カオ・ラトナー・ガイ(タイ) チンゲン菜のスープ くだもの	12 パスタカレーソース サイコロサラダ
★胚芽精米 米粒麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう に んじん 油揚げ 白ごま ★ 小松菜 たもぎ茸 玉ねぎ ★冷凍かぼちゃチーズフライ	★豚肉 じゃがいも にんじ ん 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピー ス ★大根 まぐろ水煮 きゅうり にんじん 白ごま	★ワントン皮 豚肉 にんじ ん ほうれん草 もやし メ ンマ 長ねぎ 生姜 にんに く ★真だら パセリ パジ ル 鶏卵 パン粉 粉チーズ ★豆乳 きな粉 コーンス ターチ バター	★鶏肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 小ねぎ ★ペー コン チンゲン菜 春雨 ホールコーン ★冷凍カット パイン	★豚肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー しょうが にんに く パセリ ★ハム にんじ ん きゅうり ホールコーン
15 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	16 ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし	17 横割ハンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ /ケチャップソース ミニトマト	18 タコライス(沖縄) わかめスープ 沖縄パインゼリー	19 五目うどん バターポテト くだもの
★胚芽精米 米粒麦 バター ベーコン にんじん 玉ねぎ にんにく ホールコーン 小 松菜 ★凍り豆腐 白ごま 鶏卵 パン粉 ★みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶	★豆腐 豚肉 生姜 にんに く にんじん 長ねぎ 干し いたけ ★子持ちカラフトし しゃも ★ほうれん草 白菜 糸かつお	★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 にんじん パセ リ バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク ★冷 凍レバー入りハンバーグ	★豚肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく ホールコーン レタス トマ ト缶 ★わかめ 豆腐 干し いたけ 長ねぎ 白ごま	★鶏肉 油揚げ つと にん じん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎ 茸 ★じゃがいも バター 牛乳 スキムミルク ★冷凍 みかん
22 たきこみいなり ほっけフライ からし和え	23 かき揚げ丼 味噌汁 しょうが和え	24 豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ くだもの	25 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	26 冷麦 ごまポテト くだもの
★胚芽精米 米粒麦 油揚げ にんじん 干しいたけ ひじ き 白ごま 焼きのり ★ ほっけ 鶏卵 パン粉 ★ハ ム 小松菜 キャベツ	★えび 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 切り干 大根 鶏卵 ★豆腐 わかめ 長ねぎ ★小松菜 白菜 生 姜	★豚肉 にんにく セロリ じゃがいも にんじん 玉ね ぎ さやいんげん トマト缶 ★小松菜 ホールコーン 白 ごま ★梨缶	★豆腐 豚肉 ピーマン 玉 ねぎ 長ねぎ にんじん 生 姜 にんにく ★冷凍いわ しのカリカリフライ ★小松菜 もやし 白ごま	★油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ ★じゃが いも 白ごま ★メロン
29 コーンピラフ 野菜コロッケ ミニトマト	30 ご飯 けんちん汁 揚げいわしハンバーグ のりの佃煮	7/1 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	2 和風そぼろごはん 味噌汁 さつまいも天ぷら	3 開校記念日 
★胚芽精米 米粒麦 バター ベーコン 玉ねぎ にんじん ホールコーン マッシュルー ム パセリ ★冷凍野菜コ ロッケ	★鶏肉 豆腐 つきこんじゃ く にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ ★冷凍いわしハン バーグ ★もみり ひじき	あさり ベーコン じゃがい も 玉ねぎ にんじん パセ リ バター 牛乳 豆乳 ス キムミルク チーズ ★キャ ベツ にんじん ホールコー ン ★パイン缶	鶏肉 焼き豆腐 切り干し大 根 干しいたけ ひじき 白 ごま 生姜 ごぼう にんじ ん ★キャベツ 油揚げ ★ さつまいも 鶏卵	

*牛乳 200mlが毎日つきます。

*献立は諸事情により、変更になることがあります。

*果物は、入荷状況で変更になることがあります。

*ししゃもは、子持ちカラフトししゃも(カペリン)を使用します。

*あさりやしらす、わかめなどには、エビ・カニの混入があることがあります。

*給食で使用する食材を毎月の予定献立でお知らせしています。調味料・冷凍加工食品は省略しています。

☆冷凍食品などの詳細な成分表が必要な方は、学校までお問い合わせください。

