



6月の給食だより

令和8年(2026年)6月号

札幌市立明園小学校

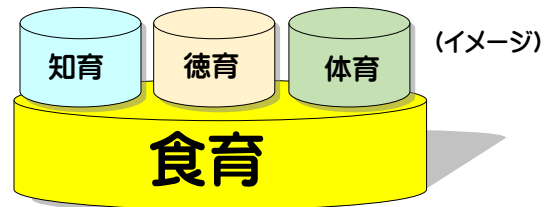
札幌市立本町小学校

草木の緑がいっそう深まり、爽やかなそよ風が心地よい季節となりました。昼夜の気温差や体の疲れから体調を崩しやすい時期ですので、十分に気を付けましょう。あわせて、湿度が高くなるこの時期は、食中毒にも注意が必要です。日々の食事や衛生管理にも気を配って過ごしましょう。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！

食育とは…

生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。様々な経験を通して、「食」に関する知識や「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる人間を育てることをいいます。
【食育基本法 前文より】



私たちの心と体のもとになるもの

私たちの体は、毎日少しずつ新しく作り替えられています。その材料となるのが、食べ物から消化・吸収される栄養素です。そのため、栄養バランスの偏った食生活が続くと、必要な材料が不足し、体の作り替えがうまく進まなくなってしまいます。豊かな心と健やかな体を育むためには、「主食・主菜・副菜」が揃った、栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。



主食、主菜、副菜って？ 足りないのはどのグループかチェック！

主食 (ごはん・パン・麺など)

…主にエネルギー源

主菜 (肉・魚・卵などのおかず)

…主にたんぱく質源

副菜 (野菜中心のおかず)

…主にビタミン・ミネラル・食物せんい源

主食

主菜

副菜



ごはん



焼き鮭

納豆



おひたし



みそ汁



トースト



目玉焼き

ソーセージ



サラダ



スープ

一日に一回はこれも！

主食・主菜・副菜に加え、一日に一回は、果物や乳製品も摂ることが勧められています。

果物



乳製品



作り置きのおかずをうまく活用しましょう。



5/25(月)～6月8日(月)まで、栄養教育実習生2名を受け入れています。実習期間中は、給食管理や食に関する指導の実務を学びますので、御理解と御協力をよろしくお願い致します。

6月 よていこんだて



※ 牛乳は毎日200mL 付きます。
 ※ 果物は、市場の入荷状況により変更になる可能性があります。

月	火	水	木	金
1 本町小給食なし 五目うどん バターポテト 冷凍みかん 鶏もも肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干し椎茸・たもぎ茸・醤油・酢・唐辛子・削り節・昆布/じゃが芋・バター・牛乳・スキムミルク/冷凍みかん/	2 ◎実習メニュー ジューシー◎ 野菜けんちん汁◎ メンチカツ 米・麦・豚肩ロース肉・人参・ひじき・干し椎茸・醤油/豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・削り節・昆布/メンチカツ(冷凍)/	3 かき揚げ丼 みそ汁 しょうが和え えび・あさり・桜えび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・醤油・削り節・昆布/豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/小松菜・白菜・生姜・醤油/	4 ◎実習メニュー 豆パン ポークシチュー アスパラときのこのソテー◎ 洋なし缶 豚もも肉・にんにく・セロリ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・さやいんげん・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ・デミグラスソース・醤油・ソース・鶏がら/コーン・ぶなしめじ・アスパラ・バター/なし缶/	5 明園小給食なし ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし 豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干し椎茸・みそ・醤油・ごま油・豆板醤・片栗粉/カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・醤油・酢/ほうれん草・白菜・かつお節・醤油/
8 塩ラーメン フレンチポテト りんご缶 豚もも肉・生姜・にんにく・醤油・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・鶏がら・豚骨・煮干し・昆布/フレンチポテト(冷凍)/りんご缶/	9 コーンピラフ 野菜コロッケ 黄桃缶 米・麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ/ポテトコロッケ(野菜)(冷凍)/黄桃缶/	10 タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー 豚ひき肉・大豆・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス・小麦粉・カレー粉・ソース・トマト缶・ケチャップ・醤油・香辛料/わかめ・豆腐・干し椎茸・長ねぎ・醤油・ごま・ごま油・削り節・昆布/沖縄パインゼリー(既製品)/	11 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・ベーコン・じゃが芋・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・鶏がら/キヤベツ・人参・コーン・酢/からし/プラム/	12 ご飯 とり天(天井のたれ) みそ汁 磯和え 鶏むね肉・醤油・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・削り節・昆布/じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・みそ・削り節・昆布/小松菜・もやし・のり・醤油/
15 パスタカレーソース サイコロサラダ 豚ひき肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ルウ・ケチャップ・デミグラスソース・ソース・醤油・香辛料・鶏がら/ハム・人参・きゅうり・コーン・醤油・酢・ごま油・からし/	16 たきこみいなり ほっけフライ からし和え 米・麦・酢・油揚げ・人参・干し椎茸・ひじき・醤油・ごま・のり/ほっけ・小麦粉・卵・パン粉/ハム・小松菜・キャベツ・醤油・からし/	17 和風そぼろごはん みそ汁 さつまいも天ぷら 鶏ひき肉・焼き豆腐・切干大根・干し椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参・みそ・醤油・唐辛子/キャベツ・油揚げ・みそ・削り節・昆布/さつまいも・小麦粉・卵/	18 遠足  本町小・明園小 給食なし	19 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 豆腐・豚もも肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・醤油・オイスターソース・片栗粉/いわしのカリカリフライ(冷凍)/小松菜・もやし・ごま・醤油/
22 冷麦 ごまポテト メロン 油揚げ・干し椎茸・醤油・つと・きゅうり・長ねぎ・酢・削り節・昆布/フレンチポテト(冷凍)・ごま/メロン/	23 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス 米・麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜・醤油/凍り豆腐・醤油・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉/果物缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨)/	24 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶 鶏もも肉・醤油・小麦粉・片栗粉・玉ねぎ・ピーマン・小ねぎ・ナンブラー・オイスターソース・唐辛子・コーンスターチ・鶏がら/ベーコン・チンゲン菜・春雨・コーン・醤油・鶏がら・昆布・削り節/パイン缶/	25 角食 ワンタンスープ醤油 白身魚のハーブフライ きなこクリーム ワンタン・豚肩肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・みそ・生姜・にんにく・醤油・鶏がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ/真だら・にんにく・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ/豆乳・きな粉・コーンスターチ・バター/	26 ご飯 けんちん汁(味噌) いわしハンバーグ のりの佃煮 鶏もも肉・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/いわしハンバーグ(冷凍)/のり・ひじき・醤油・水あめ/
29 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ さくらんぼ ハム・もやし・きゅうり・コーン・人参・ごま油・ごま・醤油・酢・からし・削り節・昆布/十勝大豆コロッケ(冷凍)/さくらんぼ/	30 鶏ごぼうご飯 みそ汁 かぼちゃチーズフライ 米・麦・醤油・鶏ひき肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・みそ・ごま/小松菜・たもぎ茸・玉ねぎ・みそ・削り節・昆布/かぼちゃチーズフライ(冷凍)/	7/1 カレーライス 大根サラダ じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・ルウ・ソース・ケチャップ・醤油・香辛料・鶏がら/大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま・醤油・ごま油・酢/	7/2 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶 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・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がら/厚揚げ・生姜・醤油・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・酢・ごま油・ごま/パイン缶/	7/3 ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入り餃子 ナムル 豆腐・豚肩肉・生姜・にんにく・豆板醤・醤油・みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・にら・鶏がら・昆布・煮干し/ひじき入り餃子(冷凍)/ほうれん草・もやし・人参・醤油・酢・唐辛子・ごま油・ごま/