

# 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**

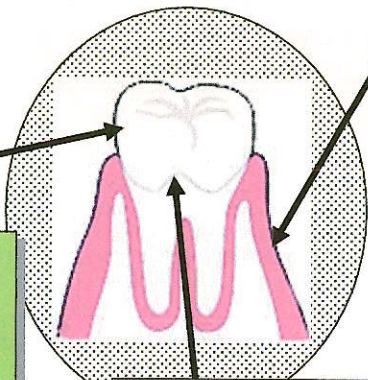
小魚 海草 牛乳 チーズ

**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。

**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



**歯肉・はぐき**

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

**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!



生ごみを「たいひ」に

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。



土を元気にする「たいひ」  
※生ごみをリサイクル



レタス 玉ねぎ

「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。



いただきます!

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
<b>振替休日</b> 	<b>カオ・ラートナー・ガイ(タイ)</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> 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,こねぎ,油,ナンブラー,オスターソース,きび砂糖,みりん,唐辛子,コンスタチ,鶏がらスープ/牛乳/パコ,チンゲンサイ,はるさめ,ネーローン,醤油,塩,黒コショウ,酒,鶏がらスープ,昆布,むろあじ/パイン缶/	<b>しおラーメン</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> 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,オスター油,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/	<b>とりごぼうごはん</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> みそしる(こまつな・たまぎたけ・たまねぎ) <b>★かぼちゃチーズフライ</b>  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,オスター油,白いりごま/牛乳/小松菜,たまぎたけ,玉ねぎ,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布/道かぼちゃチーズフライ,油/	<b>ごはん</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> スンドウブチゲ 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,オスター油,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/ポラ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/
	<b>8 清田区産ほうれん草使用</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>★ツイストパン</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> <b>★ポラスター</b> <b>ほうれんそうの</b> クリームに あつあげサラダ <b>パインかん</b>  ツイストパン/牛乳/パコ,ポラスターほうれんそう,マロニ,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,スチミアク,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/	<b>カレーライス</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> 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,セリ,りんご,こしょうが,にんにく,オスター油,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,オスターソース/牛乳/大根,まくら水,きゅうり,にんじん,白いりごま,醤油,きび砂糖,ごま油,酢/	<b>ごもくうどん</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> <b>★バターポテト</b> <b>みかん</b>  ソフトめん,鶏もも肉,油,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,たまぎだけ,醤油,きび砂糖,酒,本みりん,酢,唐辛子,むろあじ,昆布/牛乳/じゃがいも,バター,上白糖,牛乳,スチミアク,塩/冷凍みかん/	<b>★こまつなピラフ</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> <b>●こうやどうふのフライ</b> <b>フルーツミックス</b>  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,ネーローン,オスター油,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/	<b>●かきあげどん</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> みそしる(とうふ・わかめ) しょうが あえ (こまつな・はくさい)
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18 清田区産しいたけ使用</b>	<b>19 食育の日</b>
<b>★よこわりバンズ</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> <b>★コーンポタージュ</b> <b>レバーいりハンバーグ</b> <b>おうとうかん</b>  横割パン/牛乳/クリーム,ネーローン,パコ,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,パセリ,小麦粉,バター,オスター油,牛乳,豆乳,チーズ,スチミアク,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/	<b>ごはん</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> 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,オスター油,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/	<b>カレーソースパスタ</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> <b>サイコロサラダ</b>  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,オスターソース,オスターソース,鶏がらスープ/牛乳/ネーローン,人参,きゅうり,ネーローン,醤油,酢,砂糖,ごま油,からし/	<b>たきこみいなり</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> <b>●ほっけフライ</b> <b>からしあえ</b> (こまつな・キャベツ・ハム)	<b>ごはん</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> みそしる(大根・にんじん・ごぼう) <b>●とんかつ</b> <b>ミニトマト</b>  白飯/牛乳/だいこん,にんじん,ごぼう,白みそ,赤みそ,むろあじ,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/
<b>22</b>	<b>23 フードリサイクル レタス使用</b>	<b>24 清田区産しいたけ使用</b>	<b>25</b>	<b>26 清田区産しいたけほうれん草使用</b>
<b>★くろコッペパン</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> <b>★あさりのチャウダー</b> <b>コールスローサラダ</b> <b>ようなしかん</b>  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,オスター油,牛乳,スチミアク,チーズ,塩,白こしょう,白ワイン,鶏がらスープ/キャベツ,にんじん,ネーローン,酢,オスター油,上白糖,塩,白コショウ,からし/洋ナシ缶/	<b>タコライス</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> <b>ワカメスープ</b> <b>パインゼリー</b>  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,ネーローン,レタス,油,小麦粉,カレー粉,オスターソース,中濃ソース,トウモロコシ,しょうゆ,塩,コショウ,オスターソース,パセリ/オスターソース/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,むろあじ,昆布,宗田節/道沖繩パインゼリー/	<b>ひやむぎ</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> <b>ごまポテト</b> <b>ネットメロン</b>  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,むろあじ,昆布/牛乳/じゃがいも,油,白すりごま,きび砂糖,塩/ネットメロン/	<b>いりこなめし</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> <b>みそしる(とうふ・なめこ)</b> <b>メンチカツ</b>  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,むろあじ,昆布/道メンチカツ,油/	<b>ごはん</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> <b>マーボーどうふ</b> <b>ししゃものからあげ</b> <b>おひたし(はくさい・ポラスターほうれんそう)</b>  白飯/牛乳/豆腐,豚肩肉,しょうが,にんにく,オスター油,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,オスター油,かたくり粉/子持ししゃも,酒,小麦粉,かたくり粉,油,醤油,きび砂糖,みりん,酢,ポラスターほうれんそう,白菜,糸かつお,醤油/
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>7/1</b>	<b>7/2</b>	<b>7/3</b>
<b>★しよくパン</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> <b>しょうゆワンタンスープ</b> <b>●しろみざかなの</b> <b>ハーブフライ</b> <b>★きなこクリーム</b>  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,コンスタチ,塩,バター/	<b>ごはん</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> <b>みそけんちん汁</b> <b>あげいわしハンバーグ</b> <b>のりのつくだに</b>  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,オスター油,赤みそ,白みそ,むろあじ,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/	<b>ひやしラーメン</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> <b>とかちだいでずコロック</b> <b>さくらんぼ</b>  ソフト麺,ネーローン,もやし,きゅうり,ネーローン,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,むろあじ,昆布/牛乳/道十勝大豆コロック,油/さくらんぼ/	<b>★コーンピラフ</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> <b>やさしいコロック</b> <b>おうとうかん</b>  胚芽精米,米粒麦,バター,塩,白ワイン,パコ,玉ねぎ,にんじん,ネーローン,マッシュルーム,パセリ,オスター油,黒コショウ/牛乳/市野菜,コショウ,油/黄桃缶/	<b>わふうそぼろごはん</b> <b>★ぎゅうにゅう</b> <b>みそしるキャベツ・油あげ</b> <b>●さつまいもてんぷら</b>  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,オスター油,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,むろあじ,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)