



6月の給食だより

令和8年(2026年)6月号

札幌市立北野平小学校

札幌市立平岡南小学校

色とりどりの花が咲き、さわやかな季節となりました。いよいよ運動会の練習も大詰めです。体の疲れと昼夜の気温差で体調を崩すことがある時期なので、十分に気を付けましょう。



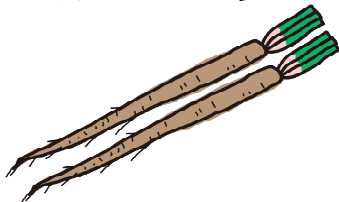
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



初夏の味覚でかむ力を鍛えよう！

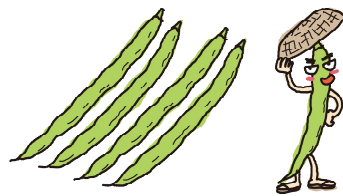
よくかんで食べることは、あごの力を鍛え、歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防いだり、脳を活性化させたりと、体にとってよいことがたくさんあります。この時期にしか味わえない“かみごたえバツグン”の初夏の食材を紹介します。

新ごぼう



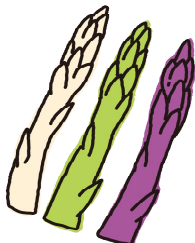
若採りしたごぼうです。独特の歯ごたえがあり、自然とかむ回数も増えます。

さやいんげん



1年に3回収穫ができるので「三度豆」と呼ばれます。キュッとした歯ごたえがあります。

アスパラガス



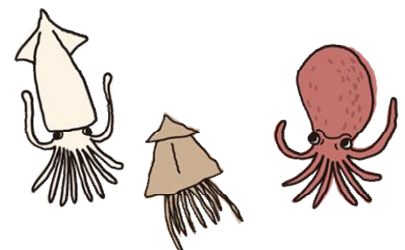
やわらかい穂先と、シャキッとした根元の、2つの食感が楽しめます。

きゅうり



水分がたっぷりで、パリッとした皮の食感が、かむ意欲をそそります。

するめいか・たこ



するめいかは夏が旬です。たこは初夏の「半夏生」に関西地方でよく食べられています。



6月は『食育月間』（毎月19日は『食育の日』）～家族みんなで取り組みましょう

子どものうちから健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとっても大切な生活習慣です。

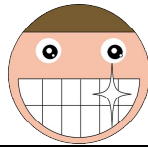
また、世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と同じくらい「食事」をとっても大切にしています。

「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではなく、なりたい自分に近付き、最高のパフォーマンスを発揮するために欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくるために大事なこの「食事」について、今一度、見直しましょう。



6月 よていこんだて



牛乳200mlは、毎日つきます。
青果物は、産地の天候や仕入れの状況等によって変更する場合があります。御了承ください。

月	火	水	木	金
1 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	2 ごはん マーボー豆腐 ししゃもの唐揚げ(子持ち) おひたし	3 五目うどん バターポテト くだもの	4 コーンピラフ 十勝大豆コロッケ くだもの	5 チキンカレーライス 大根サラダ
豆パン 豚肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 いんげん にんにく 小麦粉 菜種油 トマト 小松菜 コーン 菜種油 ごま ジュシーオレンジ	精白米 豆腐 豚挽肉 生姜 人参 長ねぎ にんにく 干椎茸 菜種油 ごま油 片栗粉 カラフトししゃも(子持ち) 小麦粉 片栗粉 菜種油 ほうれんそう もやし 糸かつお	うどん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干椎茸 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	胚芽米 大麦 バター パラベコン コーン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 菜種油 十勝大豆コロッケ(じゃがいも・大豆・玉ね ぎ・パン粉・小麦粉・大豆油・とうもろこしで ん) 菜種油 黄桃缶	精白米 鶏肉 玉ねぎ ジャがいも 人参 セロリー 生姜 りんご 小麦粉 にんにく グリンピース 菜種油 大根 きゅうり 人参 ツナ ごま ごま油 菜種油
8 振替休業日 	9 和風そばろごはん 味噌汁 ポテトコロッケ	10 塩ラーメン きなこポテト くだもの	11 いりこ菜めし 味噌汁 メンチカツ	12 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごまあえ
15 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	16 みそかつ丼 味噌汁 ミニトマト	17 パスタカレーソース サイコロサラダ	18 鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ	19 ごはん 味噌けんちん汁 いわしハンバーグ のりの佃煮
ツイストパン ほうれん草 パラベコン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム マカロニ 小麦粉 菜種油 バター 豆乳 牛乳 チーズ スキムミルク 厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 人参 キャベツ きゅうり ごま油 ごま 菜種油 黄桃缶	精白米 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 ごま油 すりごま 人参 大根 ごぼう ミニトマト	パスタ 豚挽肉 大豆 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム にんにく 生姜 パセリ 小麦粉 菜種油 デミグラスソース ローズハム きゅうり 人参 コーン ごま油	胚芽米 大麦 鶏挽肉 豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ごま 菜種油 小松菜 玉ねぎ たもぎ茸 かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ・チーズ・パン粉・ 牛乳・マーガリン・小麦粉・でん粉) 菜種油	精白米 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 いわしハンバーグ(いわし・たらすり身・玉ね ぎ・人参・長ねぎ・生姜・にんにく・じゃがいも・ 大豆たん白・でんぷん) 菜種油 のり ひじき 水あめ
22 角食 醤油ワタンスープ 白身魚のハーブフライ きなこクリーム	23 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ くだもの	24 冷やしラーメン スパイシーポテト くだもの	25 炊き込みいなり ほっけフライ からしあえ	26 ごはん スンドゥブチゲ いわしのカリカリフライ ナムル
角食 ワタん 豚肉 にんにく 人参 生姜 ほうれん草 マンマ もやし 長ねぎ 菜種油 たら にんにく パセリ パセリ 卵 パン粉 小麦粉 粉チーズ 菜種油 豆乳 きなこ コーンスターチ バター	精白米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 玉ねぎ 小ねぎ ピーマン 赤ピーマン 菜種油 ナンプラー オイスターソース コーンスターチ チンゲン菜 パラベコン 緑豆春雨 コーン 冷凍パイ	ラーメン ロースハム もやし 人参 きゅうり コーン ごま ごま油 冷凍フレンチポテト 菜種油 さくらんぼ	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干椎茸 ひじき ごま 焼きのり 日本海産ホッケフライ(ほっけ・パン粉・ 小麦粉・コーンフラワー) 菜種油 ローズハム 小松菜 キャベツ	精白米 豆腐 豚肉 にんにく 生姜 あさり 人参 玉ねぎ たら えのき茸 菜種油 ごま油 いわしのカリカリフライ(いわし・とうも ろこし・じゃがいも・米粉) 菜種油 ほうれん草 もやし 人参 ごま ごま油
29 横割バンズ コーンポターージュ ハンバーグ くだもの	30 かき揚げ丼 味噌汁 しょうがあえ	7/1 冷麦 さつまいもの天ぷら くだもの	2 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	3 タコライス わかめスープ パイゼリー
横割バンズ コーン 玉ねぎ パラベコン じゃがいも パセリ 人参 小麦粉 菜種油 バター 豆乳 牛乳 チーズ スキムミルク レバー入りハンバーグ(牛肉・豚肉・豚レバー・ 玉ねぎ・片栗粉) 菜種油 洋梨缶	精白米 えび あさり さくらえび 人参 玉ねぎ 切干大根 ごぼう 春菊 ひじき 小麦粉 卵 片栗粉 菜種油 豆腐 わかめ 長ねぎ 小松菜 もやし 生姜	冷麦 油揚げ 干椎茸 長ねぎ つと きゅうり さつまいも 小麦粉 卵 菜種油 黄桃缶	胚芽米 大麦 バター 小松菜 パラベコン 玉ねぎ 人参 コーン にんにく 菜種油 凍り豆腐 小麦粉 ごま 卵 パン粉 菜種油 みかん缶 パイン缶 洋梨缶 黄桃缶	精白米 豚挽肉 大豆 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく コーン レタス トマト 小麦粉 菜種油 わかめ 豆腐 干椎茸 長ねぎ ごま ごま油 沖縄パイゼリー(パイ・寒天等)

《食材について》

6月10日(水)・30日(火)と7月3日(金)に使用する**わかめ**、
6月11日(木)に使用する**しらす干し**、6月30日(火)に使用する
あさりに、まれに小さな**えび**・**かに**等が混入している可能性があり
ます。御了承ください。

清田産農産物の使用が始まります

今年度も、清田区の小・中学校の給食では、清田区で作られている
野菜やきのこを使用していきます。

6月は、真栄で収穫された**ポーラスター(ほうれん草)**や
有明で栽培された干しいたけが登場します。

