



# 6月 きゅうしょくだより



令和 8 年 5 月 29 日  
札幌市立北の沢小学校  
札幌市立真駒内公園小学校

6月は「食育月間」です。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育む基礎となります。学校では、食に関する授業と給食時間の食指導の二つを柱として食育を進めています。

北海道の  
おいしい食材や料理を味わう

## 北海道を食べよう！

給食時間に行っている取組を紹介します。その名も、「北海道を食べよう！」です。北海道にある新鮮でおいしい食材や郷土料理を給食に取り入れて、地場産物や食文化に興味関心を持ってもらい、大切に食べていこう！という気持ちを育てることを目的としています。この取組は、本校だけでなく、南区の小中学校で行っている活動です。今年度は6月に第1回目を予定しています。登場予定の料理を一部ご紹介します。（下図）お楽しみに！



北海道ごぼうの甘辛ごまがらめ



砂川ポークチャップ丼



帯広中華ちらし



## よくかんで食べよう！

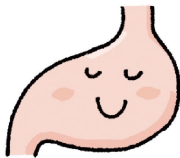
食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。




## よくかむことの効果




よくかむと脳のうの中なかの  
満腹中枢まんぷくちゆうすうが刺激しげきされて、  
食べすぎたべすぎを防ぎます。



あごあごの筋肉きんにくを動かうごかす  
ことで脳のうの血流量けつりゅうりょうが増ふえ、脳のうを活性化かつせいします。



よくかむとだ液えきが  
出でて食べ物たべもののみ込こみや  
消化しょうか・吸収きゆうしゆうを助たすけます。



かむことによつて出で  
ただ液えきの働はたらきで、むし  
歯ばを予防よぼうします。





※牛乳は毎日200mlつきます。  
 ※野菜・くだものは、入荷状況によって変更する場合があります。ご了承ください。  
 ※海産物(しゃも・しらす等小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝殻等が混入している場合があります。  
 ※下段には、献立ごとに、主に使用している食材を記載しています。  
 ※卵を使った献立には◎、小麦には△、乳製品には★、えびには◆をつけています。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
◎△★まめパン △ポークシチュー こまつなとコーンのサラダ ようなしかん  北の沢小振替休業日	ごはん みそけんちんじる あげいわしハンバーグ のりのつくだに	△しおラーメン フレンチポテト りんごかん	★こまつなピラフ ◎△こやどうふのワイ フルーツミックス  公園小4年生校外学習	◎△◆かきあげどん みそしる(とうふ・わかめ) しょうがあえ
小麦粉 イースト 塩、マーガリン、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、全卵、甘納豆、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、小麦粉、サラダ油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、デミグラスソース、醤油、中濃ソース、ウスターソース、赤ワイン、食塩、黒こしょう、鶏がらスープ、こまつな、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油、なし缶詰	精白米、鶏肉、豆腐、つきこんにやく、にんにく、だいたいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、宗田鹽、昆布、いわし、ハンバーグ(植物性たんぱく)、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、肉肉すり身、でん粉、いわし、みそ、しょうが、砂糖、マッシュポテト、魚醤調味料、塩、香辛料、にんにく、油、炭酸Ca、着色料(βカロテン酸鉄)、なたね油、もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん、風調味料、でんさい糖、水あめ	ソフトラーメン(小麦粉)、豚肉、にんにく、みりん、風調味料、サラダ油、メンマ、つともやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、かつわかめ、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが、じゃがいも、なたね油、食塩、黒こしょう、りんご、コンロップ漬	米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、黒こしょう、こまつな、食塩、醤油、凍り豆腐、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、カレー粉、食塩、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま、なたね油、みかん缶詰、パン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	精白米、むきえび、あさり、さくらえび、煮干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゆんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、なたね油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、かたくり粉、むろあじ、昆布、豆腐、かつわかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布、こまつな、はくさい、しょうが、醤油、清酒、みりん、風調味料
8日	9日	10日	11日	12日
◎△★くるコッパパン △★あさりのチャウダー コールスローサラダ パインかん	△チキンカレーライス だいこんサラダ	△ごもくうどん あげごぼうの あまからごまがらめ れいとうみかん  第1回北海道を食べよう!	★コーンピラフ △★やさしいコロッケ おうとうかん	◎△チキンカツどん みそしる(ごぼう・にんじん・だいこん) ミニトマト みそだれ
小麦粉 イースト 塩、マーガリン、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、全卵、黒砂糖、あさり、ベーコン、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、生乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ、キャベツ、にんじん、ホールコーン、穀物酢、サラダ油、上白糖、食塩、白こしょう、からし、パイン缶詰	精白米、鶏肉、黒こしょう、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、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カルレルウ、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、オールのスパイス、鶏がらスープ、だいたいこん、まぐろ、水煮、きゅうりにんじん、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、穀物酢	ソフトめん(小麦粉)、鶏肉、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、たもぎたけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布、ごぼう、かたくり粉、油、きび砂糖、醤油、みりん、風調味料、白ごま	米、おおむぎ、バター、白ワイン、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、サラダ油、食塩、黒こしょう、やさしいコロッケ(じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、とうもろこし)、にんじん、グリッピーズ、脱脂粉乳、油、醤油、三温糖、みりん、酒、こしょう、小麦粉、パン粉、すりごま、なたね油、黄桃缶詰	精白米、だいこん、にんじん、ごぼう、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布、豚肉、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、ミニトマト、赤みそ、醤油、きび砂糖、酒、みりん、風調味料、ごま油、白すりごま
15日	16日	17日	18日	19日
◎△★よこわりバンズ △★コーンポタージュ レバーいりハンバーグ (ケチャップソース) おうとうかん  北の沢小5年生宿泊学習	ごはん とうふのオムレツに いわしのカリカリフライ ごまあえ  北の沢小5年生宿泊学習	△ひやむぎ ごまポテト メロン  北の沢小5年生宿泊学習	いりこなめし みそしる(とうふ・なめこ) △メンチカツ  北の沢小5年生振替休業日	ごはん スンドゥブチゲ △ひじきいりぎょうざ ナムル
小麦粉 イースト 塩、マーガリン、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、全卵、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、小麦粉、バター、サラダ油、生乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、食塩、白こしょう、レバー、入りハンバーグ、(牛肉、玉ねぎ、豚肉、レバー、塩、香辛料、加工デンプン)、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし、なたね油、黄桃缶詰	精白米、豆腐、豚肉、ビーマン、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、オムレツソース、食塩、黒こしょう、清酒、みりん、風調味料、かたくり粉、いわしのカリカリフライ(まいわし)、水あめ、たん白加水分解物、上白糖、しょうが、塩、発酵調味料、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉、パン粉、油、酵母、こしょう、なたね油、こまつな、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油	ソフト冷麦(小麦粉)、油揚げ、干しいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、むろあじ、昆布、じゃがいも、なたね油、白すりごま、きび砂糖、食塩、メロン	米、おおむぎ、しらす干し、清酒、白ごま、こまつな、食塩、豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布、メンチカツ(豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆たんぱく、でん粉、さらめ糖、貝Ca、塩、ブドウ糖、こしょう、酵母)、なたね油	精白米、豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、サラダ油、醤油、食塩、赤みそ、ごま油、あさり、清酒、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がら、昆布、煮干し、ひじき、入りぎょうざ(キャベツ、豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長ねぎ、でん粉、ごま油、砂糖、醤油、しょうが、しいたけ、ほたてエキス、牡蠣エキス、こしょう、小麦粉)、なたね油、ほうれんそう、もやし、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、白ごま
22日	23日	24日	25日	26日
◎△★かくしよく △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  5年生 食生活調査	△カオ・ラートナー・ガイ チンゲンサイのスープ さくらんぼ  フードリサイクルチンゲンサイ	△パスタカレーソース サイコロサラダ  公園小ももんが学級宿泊学習	とりごぼうごはん みそしる(こまつな・たもぎたけ・たまねぎ) △★かぼちゃチーズフライ  公園小ももんが学級宿泊学習	ごはん マーボーどうふ △ししゃものからあげ おひたし  北の沢小遠足 公園小ももんが学級振替休業日
小麦粉 イースト 塩、マーガリン、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、全卵、ワンタン皮、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、にんじん、真だら切り身、にんにく、白ワイン、食塩、黒こしょう、パセリ、バジル、小麦粉、全卵、パン粉、粉チーズ、なたね油、豆乳、きな粉、きび砂糖、コンスタター、食塩、バター	精白米、鶏肉、白こしょう、小麦粉、かたくり粉、なたね油、玉ねぎ、ビーマン、赤ピーマン、こねぎ、サラダ油、ナンプレー、醤油、オムレツソース、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、唐辛子、コンスタター、鶏がらスープ、ベーコン、チンゲンサイ、緑豆はるさめ、ホールコーン、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、鶏がらスープ、昆布、むろあじ、さくらんぼ	ソフトパスタ(小麦粉)、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カルレルウ、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オールのスパイス、ナムメグ、赤ワイン、鶏がらスープ、ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし	米、おおむぎ、食塩、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、赤みそ、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、サラダ油、白ごま、こまつな、たもぎたけ、玉ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布、かぼちゃ、チーズ、フライ(かぼちゃ、チーズ、パン粉、砂糖、生乳、マーガリン、塩、脱脂粉乳、小麦粉、油、米粉、粉状大豆たんぱく、ブドウ糖、でん粉、安定剤、乳化剤、増粘多糖類、ピロリン酸第二鉄)、なたね油	精白米、豆腐、豚肉、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、清酒、ごま油、トウバンジャン、かたくり粉、カラフトししゃも(子持ち)、清酒、小麦粉、かたくり粉、なたね油、醤油、きび砂糖、みりん、風調味料、穀物酢、ほうれんそう、はくさい、糸かつお、醤油
29日	30日	7月1日	2日	3日
◎△★ツイストパン △★ほうれんそうのクリーム に △あつあげサラダ パインかん  公園小開校記念日	わふうそぼろごはん みそしる(キャベツ・あぶらあげ) ◎△さつまいもてんぷら  公園小開校記念日	△ひやしラーメン △とかちだいでコロッケ さくらんぼ	たきこみいなり ◎△ほっけフライ からしあえ	△タコライス ワカメスープ おきなわパインゼリー
小麦粉 イースト 塩、マーガリン、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、全卵、ベーコン、ほうれんそう、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、生乳、豆乳、スキムミルク、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ、厚揚げ、しょうが、清酒、かたくり粉、小麦粉、なたね油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、白ごま、パイン缶詰	精白米、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、ひじき、醤油、赤みそ、みりん、風調味料、きび砂糖、清酒、唐辛子、サラダ油、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、全卵、食塩、なたね油	ソフトラーメン(小麦粉)、ハム、もやし、きゅうり、ホールコーン、にんじん、ごま油、白ごま、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、穀物酢、からし、むろあじ、昆布、十勝大豆コロッケ(じゃがいも、大豆、玉ねぎ)、パン粉、小麦粉、油、とうもろこし、でん粉、上白糖、香辛料、塩)、なたね油、さくらんぼ	米、おおむぎ、上白糖、穀物酢、食塩、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、白ごま、焼きたけ、豆腐、からし、むろあじ、昆布、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、ハム、こまつな、キャベツ、醤油、きび砂糖、からし	精白米、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールコーン、スターソース、中濃ソース、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、オールのスパイス、チリパウダー、カットわかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、醤油、清酒、食塩、白ごま、ごま油、むろあじ、昆布、宗田鹽、沖繩、パインゼリー(パイナップル、砂糖、異性化液糖、難消化性デキストリン、寒天、ゲル化剤、酸味料)