

ランチタイム

6月

2026年（令和8年）5月29日 栄小学校 北園小学校 給食日より

初夏の気配が近づき、日ごとに気温が高くなってきました。体が暑さに慣れていない時期こそ、1日3食しっかり食べ、体を動かし、夜はぐっすり眠り、生活リズムと体調を整えましょう。

6月は「食育月間」です

毎年6月は食育月間

毎月19日は食育の日



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。令和8年度の「食育月間」では、以下3つが重点事項として掲げられています。

○学校等での食や農に関する学びの充実 ○健全な食生活の実現に向けた「大人の食育」の推進

○国民の食卓と生産現場の距離を縮める取組の拡大

学校では、子どもたちが生涯にわたって健康に過ごせるよう、食育月間に限らず日々の給食を通して、栄養面だけでなく、農業や生産者の方々の思いなど、様々な観点から「食」について学んでいきます。また、その取組について一部にはなりますが、給食日より等を通して保護者の皆様にもお伝えしていきます。

食育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。特別なことをしなくても、日々の食事を通して自然と身に付いていくことはたくさんあります。御家庭でも、食卓に並ぶ野菜の産地を話題にしたり、お箸の使い方や食事のあいさつを確認したりと、ぜひ身近なことから「食」についてお話ししてみたいはいかがでしょうか。



6月よていこんだて



月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>振替休業日</p>	<p>2 (ごはん)</p> <p>ごはん マーボー豆腐 ししゃもの唐揚げ おひたし</p>	<p>3 (パン)</p> <p>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</p>	<p>4 (ごはん)</p> <p>カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜の スープ くだもの</p>	<p>5 (めん)</p> <p>パスタ カレーソース サイコロサラダ</p>
	<p>白飯/豆腐 豚ひき肉 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 トマト しょうが ぶん/カラツシしゃも(子持ち) 清酒 小麦粉 でんぷん 揚げ油 醤油 きび砂糖 みりん風味 穀物酢/ほうれんそう はくさい 糸かつお 醤油/</p>	<p>豆パン/豚肉 にんにく しょうが じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん 小麦粉 サラダ油 加粉 トマトピューレ チョップ トマト缶詰 デミグラスソース 醤油 中濃ソース リスターソース 赤ワイン 食塩 黒こしょう 鶏がらスープ/こまつな ホルモン 白ごま サラダ油 きび砂糖 穀物酢 醤油 /なし缶詰(予定)</p>	<p>白飯 鶏肉 白こしょう 小麦粉 でんぷん 揚げ油 たまねぎ しょうが 赤みそ ねぎ サラダ油 カツラー 醤油 オイスターソース きび砂糖 清酒 みりん風調味料 唐辛子 コーンスターチ 鶏がらスープ/パコチ ヨツツイ 緑豆はるさめ ホルモン 醤油 食塩 黒こしょう 清酒 鶏がらスープ 昆布 むろあじ/パコチ缶詰(予定)</p>	<p>ツナパスタ 豚ひき肉 大豆 水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく 小麦粉 サラダ油 加粉 加粉 揚げ油 デミグラスソース カツラー 中濃ソース 醤油 食塩 黒こしょう オールパイン サツメ 赤ワイン 鶏がらスープ/パコチ 昆布 きゅうり ホルモン 醤油 穀物酢 きび砂糖 ごま油 からし/</p>
<p>8 (ごはん)</p> <p>たきこみいなり ほっけフライ からし和え</p>	<p>9 (ごはん)</p> <p>チキン カレーライス 大根サラダ</p>	<p>10 (パン)</p> <p>黒コッペパン あざりのチャウダー コールスローサラダ くだもの</p>	<p>11 (ごはん)</p> <p>とり天丼 みそ汁 いそ和え</p>	<p>12 (めん)</p> <p>塩ラーメン フレンチポテト くだもの</p>
<p>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 みりん風味 白ごま 焼きのり/ほっけ 清酒 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油/パコチ かつお 醤油 きび砂糖 からし/</p>	<p>白飯 鶏肉 黒こしょう 白ワイン じゃがいも にんじん たまねぎ しょうが りんご しょうが にんにく グリルソース 小麦粉 サラダ油 加粉 加粉 リスターソース 中濃ソース チョップ 醤油 赤ワイン 食塩 オールパイン 鶏がらスープ/だいこん 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/</p>	<p>黒コッペパン/あざり パコチ じゃがいも たまねぎ にんじん 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スイートチーズ 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 ホルモン 穀物酢 サラダ油 上白糖 食塩 白こしょう からし/黄桃缶詰(予定)</p>	<p>白飯 鶏肉むね 清酒 醤油 しょうが にんにく 食塩 白こしょう 全卵 小麦粉 でんぷん パコチ/パコチ たまねぎ 揚げ油 揚げ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 でんぷん むろあじ 昆布/じゃがいも たまねぎ 塩わかめ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/こまつな もやし 切りのり 醤油</p>	<p>ツナパスタ 豚肉 にんにく みりん風調味料 サラダ油 マツタけ もやし にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう 塩わかめ 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/パコチ 揚げ油 食塩 黒こしょう/りんご缶詰(予定)</p>

<p>15 (ごはん) いりこ菜飯 みそ汁 メンチカツ</p>	<p>16 (ごはん) ごはん 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</p>	<p>17 (パン) 角食 ワンタンスープ 白身魚の ハーブフライ きなこクリーム</p>	<p>18 (ごはん) タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー</p>	<p>19 (めん) 五目うどん バターポテト くだもの</p>
<p>米 おおむぎ しらす干し 清酒 白ごま ごまつな 食 塩/豆腐 なめこ 長ねぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/ワカメ 揚げ油/</p>	<p>白飯/豆腐 豚肉 ビーマン た まねぎ 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 オイスター ソース 食塩 黒こしょう 清酒 み りん風調味料 でんぷん/い わしのカリカリフライ 揚げ油/こ まつな もやし 白すりごま きび砂糖 醤油/</p>	<p>角食/ワカメ 豚肉 ほうれ んそう もやし マヨネーズ 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 たまねぎ にんじん/真 だら切り身 にんにく 白ウ イソ 食塩 黒こしょう パセ リ 小麦粉 全卵 パン粉 粉チーズ 揚げ油/豆乳 きな粉 きび砂糖 コーンスターチ 食塩 パ ン/</p>	<p>白飯 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん しょう が にんにく ホルモンレス サ ラダ 油 小麦粉 加糖粉 ウイ ン 中濃ソース トマト缶詰 ケ チャップ 醤油 赤ウイ 食塩 黒こ しょう オリーブオイル 揚げ 油/塩わかめ 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/沖縄パインゼリー</p>	<p>ワトメ 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 たもぎだけ 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 唐辛子 むろあじ 昆布/じゃがいも バター 上白糖 牛乳 スキムミルク 食 塩/冷凍みかん (予定)</p>
<p>22 (ごはん) 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス</p>	<p>23 (ごはん) ごはん けんちん汁 揚げ いわしハンバーグ のりの佃煮</p>	<p>24 (パン) 横割りパンズ コーンポタージュ レバー入り ハンバーグ くだもの</p>	<p>25 (ごはん) かき揚げ丼 みそ汁 しょうが和え</p>	<p>26 (めん) 冷麦 ごまポテト くだもの</p>
<p>米 おおむぎ バター 白ウイ ソ にんじん たまねぎ にんにく ホルモンレス サラダ 油 黒こしょう ごまつな 食 塩 醤油/凍り豆腐 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風 味 加糖粉 食塩 小麦粉 白 すりごま 全卵 パン粉 白 ごま 揚げ油/みかん缶詰 パン缶詰 黄桃缶詰 なし 缶詰/</p>	<p>白飯/鶏肉 豆腐 つぎこん にんにく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 赤 みそ 白みそ 清酒 むろあ じ 宗田 昆布/いわしハンバ ーグ 揚げ油/もみのり ひじ き 醤油 清酒 みりん風調 味料 てんさい糖 水あめ/</p>	<p>横割パンズ/クリーム ホル モンレス じゃがいも たまね ぎ にんじん 小麦粉 バター サラダ 油 牛乳 豆乳 チーズ スライス 食塩 白こしょう 白ウ イソ 鶏がらスープ/レバー入り ハンバーグ 揚げ油/黄桃缶詰(予 定)</p>	<p>白飯 むきえび 清酒 あさ り さくらえび たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎ く ひじき 切り干し大根 小麦粉 全卵 なたね油 揚 げ油 醤油 きび砂糖 みり ん風調味料 でんぷん むろ あじ 昆布/豆腐 塩わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ む ろあじ 昆布/ごまつな は くさい しょうが 醤油 清 酒/</p>	<p>ワト冷麦 油揚げ 干しい たけ だし汁 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/ワカ メ ト 揚げ油 白すりご ま きび砂糖 食塩/ワカ メ (予定)</p>
<p>29 (ごはん) コーンピラフ 野菜コロケ くだもの</p>	<p>30 (ごはん) ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル</p>	<p>7/1 (パン) 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</p>	<p>7/2 (ごはん) 和風そぼろごはん みそ汁 さつまいも天ぷら</p>	<p>7/3 (めん) 冷やしラーメン 十勝大豆コロケ くだもの</p>
<p>米 おおむぎ バター 白ウイ ソ たまねぎ にんじん ホルモンレス マッシュルーム サラダ 油 食塩 黒こしょう/ホトトギ シ(野菜) 揚げ油/黄桃缶詰 (予定)</p>	<p>白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく トリパスタ サラダ 油 醤油 食塩 赤みそ ごま 油 あさり 清酒 にんじん たまねぎ えのきたけ いら 鳥がら 昆布 煮干し/ひじ き入りぎょうざ 揚げ油/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/</p>	<p>ツイストパン/クリーム ほうれんそ う マカロニ にんじん たまね ぎ マッシュルーム 小麦粉 バター サ ラダ 油 チーズ 牛乳 豆乳 スキ ムミルク 白ウイ 食塩 白こしょ う 鶏がらスープ/厚揚げ し ょうが 清酒 でんぷん 小 麦粉 揚げ油 ケチャップ きゅ うり にんじん 醤油 きび砂 糖 穀物酢 ごま油 白ごま/ パン缶詰 (予定)</p>	<p>白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが サ ラダ 油 ごぼう にんじん 赤 みそ 醤油 清酒 きび砂糖 みりん風調味料 唐辛子/ケ チャップ 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 揚げ油/ 糖 穀物酢 ごま油 白ごま/ パン缶詰 (予定)</p>	<p>ワトラーメン もやし きゅ うり ホルモンレス にんじん ごま油 白ごま 醤油 き び砂糖 清酒 みりん風味 穀物酢 からし むろあじ 昆布/十勝大豆コロケ 揚げ 油/すいか (予定)</p>

世界の料理

カオ・ラートナー・ガイ

タイ語で、「カオ」はごはん、「ラートナー」はあんかけ、「ガイ」は鶏肉を表し、「鶏肉入りあんかけごはん」という意味を持つ、タイの屋台などで親しまれている料理です。タイ料理の名前は、ほとんどが材料と調理法を表す言葉の組み合わせになっています。味の決め手は、魚を発酵させてつくる「ナンプラー」という、タイ料理には欠かせない調味料です。



- ※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。
- ※牛乳(200ml)は毎食つきます。
- ※献立に使用している食材を記入しています。(冷凍食品等はアレルギー原因食材等を記載しておりますが、より詳しい原材料等が知りたい場合はお知らせください。)
- ※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。
- ※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さな甲殻類(えび・かになど)や貝殻等が混入している場合があります。
- ※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットを御用意ください。☆記名をお願いします。
- ◎身支度(エプロン・三角巾・マスク)がないと盛り付けや配り係などは、できません。

