



# 給食だより



令和8年5月 29日 札幌市立清田南小学校  
札幌市立清田小学校

この時期は北海道でも雨が多く、気温や湿度の高い日が増えていきます。食中毒が発生しやすいため、しっかり手洗いを行う習慣をつけて、食品の取り扱いには十分気を付けましょう。

## 6月は「食育月間」 ～自分の食を見直そう！～

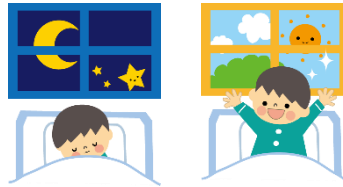
### 食を大切にする気持ち

食事前後のあいさつや感謝して残さず食べる気持ちを大切にしよう！



### 望ましい生活リズム

早寝早起きや朝食を食べることを習慣化し、毎日の生活リズムを向上させよう！



### 食の安全への意識

新鮮な食材や旬の食材について関心をもち、選ぶ力を身につけよう！



### バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜をそろえる「日本型食生活」を心がけ、生活習慣病を予防しよう！



### 食を通じた

### コミュニケーション

食事のマナーを学ぶ場やともに食べる時間を増やそう！



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

### よくかむことの4つの効果！

- ①消化・吸収を助ける 食べ物を細かくすることで、胃腸の負担が少なく、消化・吸収がよくなる。
- ②食べ過ぎ防止 かむことで食べ物の情報がきちんと脳に伝わり、満腹感につながる。
- ③脳の働きを活発にする かむことで脳を刺激し、記憶力がアップする。
- ④虫歯・歯周病予防 だ液が多く出て、口の中をきれいにする。



かみごたえのある食品で  
かむ力アップ！



学校給食では、様々なかみごたえのある料理を提供しています。食物繊維の多い野菜やきのこ、乾物、筋繊維のしっかりした肉などがかみごたえのある食品です。よくかんで食べましょう！

# 6月の予定献立

★牛乳は毎日200mlつきます。  
★果物は収穫状況によって変更になることがあります。  
★しらすやわかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。

清田小

月	火	水	木	金
<b>1日</b> かき揚げ丼 味噌汁 しょうが和え	<b>2日</b> 塩ラーメン フレンチポテト りんご	<b>3日</b> 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	<b>4日</b> ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし	<b>5日</b> 横割バンズパン コーンポタージュ レバー入りハンバーグ グレーゼリー
白飯・えび・あさり・桜えび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・菜種油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・片栗粉・むろあじ・昆布・豆腐・かつわかめ・長ねぎ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/小松菜・白菜・生姜・醤油・酒	ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・醤油・みりん・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・かつわかめ・酒・食塩・こしょう・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/フレンチポテト・菜種油・食塩・黒こしょう/りんご	胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・ホールコーン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・食塩・こしょう・小松菜・醤油・凍り豆腐・醤油・きび砂糖・酒・みりん・カレー粉・食塩・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま・菜種油/みかん缶・ハイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶・上白糖	白飯/豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ・赤味噌・醤油・きび砂糖・酒・ごま油・豆板醤・片栗粉/カラフシヤも・酒・小麦粉・片栗粉・菜種油・醤油・きび砂糖・みりん・酢/小松菜・もやし・糸かつお・醤油	横割バンズパン/クリームコーン・ホールコーン・ホールコーン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ハセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・シュレッドチーズ・スキムミルク・食塩・こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/レバー入りハンバーグ・菜種油・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・からし/ぶどうジュース・粉寒天・上白糖・赤ワイン
<b>8日</b> 運動会 振替休業日 	<b>9日</b> パスタカレーソース 小松菜と コーンのサラダ	<b>10日</b> いりこ菜めし 味噌汁 メンチカツ	<b>11日</b> ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	<b>12日</b> 角食 醤油ワントンスープ 白身魚のハーブフライ きなこクリーム
ソフトパスタ・豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・ハセリ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・カレーウ・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・こしょう・オースハイ・ナツメ・赤ワイン・鶏がらスープ/小松菜・ホールコーン・白ごま・きび砂糖・酢・醤油	胚芽精米・大麦・酒・食塩・しらす干し・白ごま・小松菜/大根・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/メンチカツ・菜種油	白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・醤油・食塩・酒・赤味噌・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきだけ・からし・鳥がら・昆布・煮干し/ひじき入りぎょうざ・菜種油/ほうれん草・もやし・人参・醤油・酢・きび砂糖・一味唐辛子・ごま油・白ごま	角食/ワントン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・食塩・こしょう・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ/たら・にんにく・白ワイン・食塩・こしょう・ハセリ・パシル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・菜種油/豆乳・きなこ・きび砂糖・コーンスターチ・食塩・バター	
<b>15日</b> ごはん けんちん汁 揚げいわしハンバーグ のりの佃煮	<b>16日</b> 五目うどん バターポテト 冷凍みかん	<b>17日</b> コーンピラフ 野菜コロッケ ハイン缶	<b>18日</b> みそかつ丼 味噌汁 ミニトマト	<b>19日</b> 黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ りんご
白飯/鶏肉・豆腐・つきごんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・赤味噌・白味噌・酒・むろあじ・宗田かつお・昆布/いわしハンバーグ・菜種油/もみのり・ひじき・醤油・酒・みりん・てんさい糖・水あめ	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・一味唐辛子・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	胚芽精米・大麦・バター・食塩・白ワイン・ホールコーン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・ハセリ・こしょう/野菜コロッケ・菜種油/ハイン缶	白飯・豚肉・食塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・菜種油・赤味噌・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ごま油・白すりごま・大根・人参・ごぼう・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/ミニトマト	黒コッペパン/あさり・ホールコーン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ハセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・白ワイン・食塩・こしょう・鶏がらスープ/キャツ・人参・ホールコーン・酢・上白糖・食塩・こしょう・からし/りんご
<b>22日</b> タコライス わかめスープ パインゼリー	<b>23日</b> 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ メロン	<b>24日</b> たきこみいなり ほっけフライ からし和え	<b>25日</b> 和風そぼろごはん 味噌汁 さつまいもの天ぷら	<b>26日</b> 豆パン ポークシチュー サイコロサラダ パイン缶
白飯・豚ひき肉・大豆水煮・赤ワイン・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ホールコーン・レタス・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト缶・ケチャップ・醤油・食塩・こしょう・オースハイ・チリパウダー/かつわかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・醤油・酒・食塩・白ごま・ごま油・むろあじ・昆布・宗田かつお/ハインゼリー	ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・ホールコーン・人参・ごま油・白ごま・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・からし・むろあじ・昆布/十勝大豆コロッケ・菜種油/メロン	胚芽精米・大麦・上白糖・酢・食塩・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・醤油・きび砂糖・酒・みりん・白ごま・焼きのり/ほっけ・酒・食塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・菜種油/ハム・小松菜・キャベツ・醤油・きび砂糖・からし	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・生姜・ごぼう・人参・赤味噌・醤油・酒・きび砂糖・みりん・一味唐辛子/キャベツ・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/さつまいも・小麦粉・卵・食塩・菜種油	豆パン/豚肉・にんにく・セロリ・食塩・こしょう・赤ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・さやいんげん・小麦粉・サラダ油・カレー粉・マトビュレ・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・醤油・中濃ソース・ウスターソース・鶏がらスープ/ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・酢・きび砂糖・ごま油・からし/ハイン缶
<b>29日</b> チキンカレー 大根サラダ	<b>30日</b> 冷麦 ごまポテト さくらんぼ	<b>「さっぽろとれたてっこ」について</b> 6月から7月まで「さっぽろとれたてっこ」の小松菜を使用します。「さっぽろとれたてっこ」とは、札幌市内の生産者が土づくりや化学肥料・化学農薬の低減に努めるなど、環境に配慮して生産した農畜産物やそれらを使った加工品につけられるブランドです。 地元の野菜は新鮮でおいしく、小松菜にはカルシウムやβ-カロテンなどの栄養素を多く含みます。積極的に食べましょう！		<b>今月の「きよたやさい」</b> 6月からポーラスターほうれん草も使用します。使用日はキャラクターで示しています。  ポーラちゃん
白飯・鶏肉・白ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・小麦粉・サラダ油・カレー粉・カレーウ・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・こしょう・オースハイ・鶏がらスープ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・醤油・きび砂糖・ごま油・酢	ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・むろあじ・昆布/じゃがいも・菜種油・白すりごま・きび砂糖・食塩/さくらんぼ			