

6月 給食だより



札幌市立幌北小学校

令和8年(2026年)
5月29日発行

新年度が始まり2か月がたち、新しい生活にはなれてきたでしょうか？毎年6月は「食育月間」です。食育とは、食べものについての知識を深め、健康な食生活を送ることができる力を育てることをいいます。また、6月4日～10日は歯と口の健康週間です。給食も、よくかむことを意識しましょう！

6月は食育月間です！

6月1日～6月30日は食育月間です。3つのことを意識して取り組んでみましょう！

元気にすごすために生活リズムを整え、3食しっかり食べましょう。

「いただきます」と「ごちそうさま」を大切に、感謝の気持ちをこめて言いましょう。

地域でとれた食材をおいしくいただきましょう。



給食の時間も、友だちや先生と楽しく食べながら、食べものの栄養やマナーについて考える期間にしてみましょう。御家庭でも、給食のメニューについてお子様とお話するなど、食について考えるきっかけにしていいただければと思います。



家族で食事をする時間を増やすために、共食の日を決めましょう。

食卓をかこんで一緒に食べることを「共食」といいます。「共食」をすると、はしの持ち方や食事のあいさつなどが自然と学べたり、会話をすることで、苦手な食べものにも挑戦しやすくなります。

毎日だけでなく、ぜひ御家庭で一緒に食事をする時間を意識してみてください。



歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。





6月のよてしこんだて



★毎日200ccの牛乳がつかます。

月	火	水	木	金
1 振替休業日 	2 ごはん スンドゥフチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル <small>ごはん/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきだけ、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、鶏肉)/ほうれん草、もやし、にんじん、白こま</small>	3 しおラーメン フレンチポテト くだもの <small>ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、白米、長ねぎ、ほうれん草、カットわかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布/じゃがいも、塩、黒こしょう/りんごシロップ漬</small>	4 とじごぼうごはん みそしる かぼちゃチーズフライ <small>胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、白こま/小松菜、たまきだけ、玉ねぎ、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、牛乳、マーガリン)</small>	5 ごはん とうふの オイスターソースに いわしのかりかりフライ ごまあえ 5年生校外学習 給食なし <small>ごはん/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、かたくり粉/いわしのかりかりフライ(まいわし、水あめ、とうもろこし)/小松菜、もやし、白すりこま</small>
8 よこわりパン 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) くだもの <small>横割パン/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、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/レバーいりハンバーグ(牛肉、豚肉、豚レバー)、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし/黄桃缶詰</small>	9 カオ・ラートナー・ガイ (とりにくのあんかけごはん) チンゲンサイのスープ くだもの タイムメニュー <small>ごはん、鶏肉、小麦粉、かたくり粉、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、コーンスターチ、鶏がらスープ/ベーコン、チンゲン菜、緑豆はるさめ、ホールコーン、鶏がらスープ、昆布、むろあじ/パイン缶詰</small>	10 パスタカレーソース サイコロサラダ <small>ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、カレールウ、ケチャップ、デミグラスソース、鶏がらスープ/ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン</small>	11 こまつなピラフ こうやとうふのフライ フルーツミックス <small>胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、小松菜/凍り豆腐、小麦粉、白こま、全卵、パン粉/みかん缶、パイン缶詰、黄桃缶詰、洋なし缶詰</small>	12 わふうぞぼろごはん みそしる さつまいもてんぷら <small>ごはん、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ひじき、白こま、しょうが、ごぼう、にんじん/キャベツ、油揚げ、むろあじ、昆布/さつまいも、小麦粉、全卵</small>
15 まめパン ポークシチュー こまつなと コーンのサラダ くだもの <small>豆パン/豚肉、にんにく、セロリー、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、鶏がらスープ/小松菜、ホールコーン、白こま/洋なし缶詰</small>	16 かきあげどん(えび) みそしる しょうがあえ <small>ごはん、むきえび、あさり、さくらえび、素干し、玉ねぎ、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、かたくり粉、むろあじ、昆布/豆腐、カットわかめ、長ねぎ、むろあじ、昆布/小松菜、白菜、しょうが</small>	17 ごもくうどん バターポテト くだもの <small>ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまきだけ、むろあじ、昆布/じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク/冷凍みかん</small>	18 たきこみいなり ほっけフライ からしあえ <small>胚芽精米、大麦、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、白こま、あまのり/ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉/ハム、小松菜、キャベツ</small>	19 タコライス ワカメスープ おきなわパインゼリー おきなわメニュー <small>ごはん、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、レタス、小麦粉、トマト缶詰、ケチャップ/カットわかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、白こま、むろあじ、昆布、宗田/沖縄パインゼリー</small>
22 かくしよく ワンタンスープ(しょうゆ) しろみざかなの ハーブフライ きなこクリーム <small>高菜/ワンタン皮、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ/黄たら切り身、にんにく、パセリ、パプリカ、小麦粉、全卵、パン粉、粉チーズ/豆乳、きなこ、コーンスターチ、バター</small>	23 カレーライス だいこんサラダ <small>ごはん、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレー、赤みそ、きび砂糖、しょうゆ、白こま、まくろ、きゅうり、にんじん、白こま</small>	24 ひやしラーメン とちだいでずコロケ くだもの <small>ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、ホールコーン、にんじん、白こま、むろあじ、昆布/牛筋大豆コロケ(じゃがいも、大豆、玉ねぎ)/さくらんぼ</small>	25 いいこなめし みそしる メンチカツ 4年生校外学習 給食なし <small>胚芽精米、大麦、しらす干し、白こま、小松菜/豆腐、なめこ、長ねぎ、むろあじ、昆布/メンチカツ(豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉)</small>	26 ごはん けんちんじる(みそ) あげいわしハンバーグ のりのつくだに <small>ごはん/鶏肉、豆腐、つきごんにやく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、宗田、昆布/いわしハンバーグ(玉ねぎ、にんじん、ねぎ、魚肉すり身、いわし)/もみのり、ひじき、水あめ</small>
29 くろコッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ くだもの <small>黒コッペパン/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、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/キャベツ、にんじん、ホールコーン/ブラム</small>	30 ごはん みそしる とんかつ(みそだれ) ミニトマト <small>ごはん/大根、にんじん、ごぼう、むろあじ、昆布/豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、赤みそ、きび砂糖、しょうゆ、白すりこま/ミニトマト</small>	7/1 ひやおぎ ごまポテト くだもの 6年生修学旅行 給食なし <small>ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ、むろあじ、昆布/じゃがいも、白すりこま/メロン</small>	2 コーンピラフ やさしいコロケ くだもの 6年生修学旅行 給食なし <small>胚芽精米、大麦、バター、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/野菜コロケ(じゃがいも、豚肉、玉ねぎ)/黄桃缶詰</small>	3 ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし 6年生休業日 給食なし <small>ごはん/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、かたくり粉/カラフトししゃも、小麦粉、かたくり粉/ほうれん草、白菜、糸かつお</small>

★海産物全般には、小さなかに、えび、いか、貝類が混入している場合があります。えびを使用している献立には、(えび)と記載しています。シーフードと明記している献立には、えびを使用しています。

★魚は骨が取り除きされていない場合があります。気をつけて、よくんで食べましょう。

★毎月の給食だよりの献立には、主な食材をのせております(調味料や少量のものは除く)。献立材料欄の「/」は区切りです。食材の分量等で詳しくお聞きになりたい方は、担任を通して新琴似南小学校 栄養教諭までお尋ねください。

★献立は予定です。果物を含め、食材の価格や天候による市場への入荷状況に伴って、変更しなければならない場合があります。

★今月の果物は、パイン缶詰、りんごシロップ漬、黄桃缶、みかん缶、洋なし缶、冷凍みかん、さくらんぼ、ブラム、メロンの予定です。

ブラムはバラ科のくだものです。アレルギーがある場合は御家庭で確認をお願いいたします。