



給食だより6月号

令和8年5月29日
札幌市立上白石小学校
札幌市立幌東小学校

6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。健康な歯を維持するためには、歯のお手入れはもちろんのことですが、よく噛んで食べることや、歯や土台をつくるいろいろな栄養素をバランスよくとることがとても大切です。

～噛む力を鍛えよう！～

噛むことは、ただ飲み込みやすくするだけでなく、健康に多くの関わりがあります。柔らかくておいしい食べ物が好まれ、噛む回数が減っていることが危惧され、よく噛むことの効果は、「卑弥呼の歯がいーぜ」という標語とともに、広く伝えられています。



「卑弥呼の歯がいーぜ」

- 「ひ」…肥満を防ぐ（満腹中枢が刺激され、太り過ぎを予防する）
- 「み」…味覚の発達を促す（よく噛んで味わうことにより、食べ物の味が分かる）
- 「こ」…言葉の発音をはっきりする（口腔機能が発達し、はっきり発音ができる）
- 「の」…脳の発達を促す（血流量の増加で、脳細胞の働きを活発にする）
- 「は」…歯の病気を防ぐ（唾液の分泌により、虫歯や歯周病を防ぐ）
- 「か」…ガンを防ぐ（唾液の分泌により、発がん物質の作用を弱める）
- 「い」…胃腸の働きを促進する（消化酵素がたくさん出て、消化を助ける）
- 「ぜ」…全身の体力向上（心身が健康になり、力いっぱい遊べる）



よく噛むために大切なことは…？

肉・いか・たこ・野菜などは、噛む回数が増えます。歯の生え変わる時期などは、食べやすさから小さくしたり、柔らかく煮たりして栄養をとれるようにしますが、そのまま柔らかい食べやすい食べ物ばかりになっていませんか？段階的に野菜は繊維にそって切る、少しずつ大きくする、肉の厚さを変えるなどの工夫により、いつもの食事で噛む回数を意識してみましょう。生野菜をスティックサラダ（にんじん、大根、きゅうりなど）にするのもよいでしょう。噛みごたえのある食材を普段の食事に取り入れ、お子さんと一緒に、しっかり噛んで食べる習慣を日頃から意識してみてください。噛む力を身に付けさせ、体力の向上にも繋げていきたいですね。

「札幌市学校給食栄養士会」で検索すると、給食レシピを見ることができます！



<とりめし>
レシピは[こちら](#)
動画(BGMあり)は[こちら](#)

給食の作り方動画も毎年更新して掲載しています。(現在4品あります)
是非ご覧ください！

「札幌市学校給食栄養士会」
ホームページ内の[こちら](#)をク
リックすると、レシピ、動画を
それぞれ閲覧できます！



*** 札幌市の学校給食は、地産地消の推進、減塩に取り組んでいます ***

《参考にしてください》
 ※そば、落花生、アーモンド、くるみは使用しません。
 ※牛乳は毎日つきます。
 ※野菜・果物は変更になる場合があります。
 ※あさり、ししゃも、わかめ、しらすなどの海産物全般にエビやカニなどの甲殻類が混入することがあります。
 ※調味料については記載していないものもあります。加工食品も含め、詳しい成分が必要な場合は栄養教諭 野寺までお問い合わせください。

6月のよていにこんだて

月	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
	ごはん みそしる とんかつ ミニトマト	かくしよく ワンタンスープ しろみぎかなのハーブ フライ(イタリア) きなこクリーム	カオ・ラートナー・ガイ チンゲンさいのスープ パイン(かんづめ) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">タイの献立です</div>	パスタカレーソース サイコロサラダ
	白飯/だいこん にんじん ごぼう みそ/豚肉もも 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油 みそ ごま油 白すりごま/ミニトマト	角食/ワンタン皮 豚肉 にんじん 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 たまねぎ/真だら切り身 にんにく パセリ バジル 小麦粉 全卵 パン粉 粉チーズ 揚げ油/豆乳 きな粉 コーンスターチ パター	白飯 鶏肉 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 たまねぎ ビーマン 赤ビーマン こねぎ サラダ油 ナンプラー オイスターソース コーンスターチ/ベーコン チンゲンサイ レールウ ケチャップ/だいこん まぐろ 水煮 きゅうりにんにんじん ごま油	ソフトパスタ 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ しょうが にんにく サラダ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 カレールウ ケチャップ デミグラスソース/ハム にんじん きゅうり ホールコーン ごま油
8日	9日	10日	11日	12日
こまつなピラフ こうやどうふのフライ フルーツミックス	ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル	まめパン ポークシチュー こまつなとコーンのサラダ バナナ	カレーライス(チキン) だいこんサラダ	しおラーメン フレンチポテト ようなし(かんづめ)
胚芽精米 大麦 パター ベーコン にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン サラダ油 こまつな/凍り豆腐 カレー粉 小麦粉 白すりごま 全卵 パン粉 ごま油 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰	白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく トウバンジャン サラダ油 みそ ごま油 あさり にんにく たまねぎ えのきたけ なら煮 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 ごま油 ごま油	豆パン/豚肉もも にんにく セロリ 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 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/こまつな ホールコーン ごま油 サラダ油/バナナ	白飯 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレールウ ケチャップ/だいこん まぐろ 水煮 きゅうりにんにんじん ごま油	ソフトラーメン 豚肉もも しょうが にんにく サラダ油 メンマ つともやし にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう カットわかめ/じゃがいも 揚げ油/なし缶詰
15日	16日	17日	18日	19日
とりごぼうごはん みそしる かぼちゃチーズフライ	ごはん マーボーとうふ ししゃものからあげ おひたし	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(かんづめ)	わふうそぼろごはん みそしる さつまいもてんぷら	ごもくうどん バターポテト れいとうみかん
胚芽精米 大麦 鶏ひき肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ みそ サラダ油 ごま/こまつな たもぎたけ たまねぎ みそ/かぼちゃチーズフライ 揚げ油	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 みそ 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) 小麦粉 かたくり粉 揚げ油/ほうれんそう はくさい 糸かつお	ツイストパン/ベーコン 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 パター サラダ油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/厚揚げ しょうが かたくり粉 小麦粉 揚げ油 キヤベツ きゅうりにんにんじん ごま油 ごま油/パイン缶詰	白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき ごま しょうが サラダ油 ごぼう にんじん みそ/キヤベツ 油揚げ みそ/さつまいも 小麦粉 全卵 揚げ油	ソフトめん 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/じゃがいも パター 上白糖 牛乳 スキムミルク /冷凍みかん
22日	23日	24日	25日	26日
いりこなめし みそしる メンチカツ	ごはん とうふのオイスターソースに いわしのカリカリフライ ごまあえ	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 バナナ	タコライス(おきなわ) ワカメスープ おきなわパインゼリー <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">沖縄の献立です</div>	ひやしラーメン とかちだいでずコロッケ さくらんぼ
胚芽精米 大麦 しらす干し ごま こまつな/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/メンチカツ 揚げ油	白飯/豆腐 豚肉もも 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 オイスターソース かたくり粉/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	黒コッペパン/あさり ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/キヤベツ にんじん ホールコーン サラダ油 上白糖/バナナ	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 ホールコーン レタス サラダ油 小麦粉 カレー粉 トマト缶詰 ケチャップ チリパウダー/カットわかめ 豆腐 干しいたけ 長ねぎ ごま ごま油/沖縄パインゼリー	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり ホールコーン にんじん ごま油 ごま油/十勝大豆コロッケ 揚げ油/さくらんぼ
29日	30日	1日	2日	3日
コーンピラフ やさしいコロッケ りんご	かきあげどん(えびいり) みそしる しょうがあえ	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 パイン(かんづめ)	ごはん けんちんじる あげいわしハンバーグ のりのつくだに	ひやおぎ ごまポテト メロン(ネット)
胚芽精米 大麦 パター ベーコン たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ サラダ油/ポテトコロッケ(野菜) 揚げ油/りんご	白飯 むぎえび 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 揚げ油 かたくり粉/豆腐 カットわかめ 長ねぎ みそ/こまつな はくさい しょうが	横割バンズ/クリームコーン ホールコーン ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/レバー入りハンバーグ 揚げ油 ケチャップ/パイン缶詰	白飯/鶏肉 豆腐 つきこんやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 みそ/いわしハンバーグ 揚げ油/もみり ひじき 水あめ	ソフト冷凍 油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ/じゃがいも 揚げ油 白すりごま/メロン