





給食だより 6月

◆◆ 札幌市立光陽小学校・札幌市立新琴似小学校 ◆◆ 令和8年5月29日(金)

健康な歯を保つと、大人になってからもずっとおいしく楽しく食事ができます。将来のためにも歯を大切にしましょう。今月はよくかんで食べる大切さや、歯と口の健康を保つために心がけたいことをお伝えします。

よくかむことは、体によい？！

<p>食べすぎをふせぐ</p> 	<p>脳をはたらかせる</p> 	<p>消化吸収を助ける</p> 	<p>むし歯予防</p> 
<p>ゆっくりよくかんで食べることで食べ過ぎを防ぎ、肥満の防止につながります。</p>	<p>あごをよく動かすことで脳が刺激されて、考える力がアップします。</p>	<p>かむと「だ液(つば)」がたくさん出て、食べものを飲み込みやすくなり消化や吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た「だ液」は、口の中をきれいにし、むし歯を防いでくれる効果があります。</p>

かむ回数を増やすために・・・

食材にも注目！



食べ物には、やわらかくてすぐに食べられるものと、よくかまないと飲み込むことができないものがあります。この他にもかみごたえレベルの高い食材がたくさんあります。この機会に調べてみましょう。

食材	かみごたえレベル
ごぼう	★★★★★
パン	★★★★☆☆
ししゃも	★★★★★
にんじん(生)	★★★★★
さつまいも	★★★★☆☆


6月29日～7月3日は「カミカミウィーク」として、かみごたえレベルの高い食べ物が出ます。意識してみましょう！

6月 よていこんだて

月	火	水	木	金
1 黒コッパパン あさりのチャウダー 野菜コロッケ コールスローサラダ	2 とり天丼 みそ汁 磯和え	3 塩ラーメン フレンチポテト 果物(りんご缶)	4 たきこみいなり ほっけフライ からし和え	5 カオラートナーガイ チンゲン菜のスープ 果物(パイン缶)
(あさり水煮、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、スキミルク、チーズ、鶏がらスープ)(じゃがいも、豚もも肉、玉ねぎ、とうもろこし、人参、グリーンピース、スキミルク、白ごま等)(キャベツ、人参、ホールコーン)	(鶏肉、しょうが、にんにく、卵)(じゃがいも、玉ねぎ、カットわかめ、むろあじ、昆布)(こまつな、もやし、もみのり)	(豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、つと、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、カットわかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが)(フレンチポテト)	(胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、干椎茸、ひじき、白ごま、焼きのり)(ほっけ、卵)(ハム、小松菜、キャベツ)	(鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、わけぎ、ナンプラー、鶏がらスープ)(ベーコン、チンゲン菜、緑豆春雨、ホールコーン、鶏がらスープ、昆布、むろあじ)

月	火	水	木	金
8 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ 菓物(洋梨缶)	9 カレーライス 大根サラダ	10 五目うどん バターポテト 菓物(冷凍みかん)	11 いろこ菜めし みそ汁 メンチカツ	12 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 いわしのかりかりフライ ごま和え
(ベーコン、ほうれん草、マカロニ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク、鶏がらスープ)(厚揚げ、しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、白ごま)	(鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、鶏がらスープ)(大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま)	(鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干椎茸、たまごたけ、むろあじ、昆布)(じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク)	(胚芽精米、大麦、しらす干し、白ごま、葉大根)(大根、人参、ごぼう、むろあじ、昆布)(豚肉、玉ねぎ、大豆たんぱく等)	(木綿豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく)(いわし、水あめ、とうもろこし、馬鈴薯、しょうが、乾燥マッシュポテト、米粉等)
15 横割バンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ 菓物(黄桃缶)	16 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	17 冷やしラーメン 青のりポテト 菓物(りんご缶)	18 コーンピラフ 白身魚のハーブフライ 菓物(さくらんぼ)	19 かき揚げ丼 みそ汁 しょうが和え
(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、人参、パセリ、バター、牛乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ)(牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚レバー等)	(木綿豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、あさり水煮、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がら、昆布、煮干し)(豚肉、キャベツ、ひじき、豚脂、鶏肉、長ねぎ、しょうが、しいたけ、ホタテ貝、鯖缶等)(ほうれん草、もやし、人参、白ごま)	(ハム、もやし、きゅうり、ホールコーン、人参、白ごま、むろあじ、昆布)(フレンチポテト、青のり)	(胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ)(たら、にんにく、パセリ、バジル、卵、粉チーズ)	(むきえび、あさり水煮、さくらえび、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、卵)(高野豆腐、カットわかめ、長ねぎ、むろあじ、昆布)(小松菜、もやし、しょうが)
22 ロールパン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 菓物(洋梨缶)	23 ごはん 味噌けんちん汁 揚げいわしハンバーグ のりの佃煮	24 冷麦 ごまポテト 菓物(メロン)	25 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	26 タコライス わかめスープ パインゼリー
(豚肉、にんにく、セロリ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマトピューレ、トマトホール缶、デミグラスソース、鶏がらスープ)(小松菜、ホールコーン、白ごま)	(鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、昆布)(玉ねぎ、人参、ねぎ、たら、いわし、しょうが、乾燥マッシュポテト、にんにく等)(もみのり、ひじき、水あめ)	(油揚げ、干椎茸、つと、きゅうり、長ねぎ、むろあじ、昆布)(フレンチポテト、白すりごま)	(胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、小松菜)(高野豆腐、白ごま、卵)(みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶)	(ごはん、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、トマトホール缶)(カットわかめ、豆腐、干椎茸、長ねぎ、白ごま、むろあじ、昆布、宗田)(パイン果肉、果汁、寒天等)
29 角食 醤油ワンタンスープ ブリカツ きなこクリーム	30 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし	7/1 パスタカレーソース サイコロサラダ	2 鶏ごぼうごはん みそ汁 十勝大豆コロッケ	3 和風そぼろごはん みそ汁 さつまいも大ぶら
(ワンタン皮、豚肉、人参、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、玉ねぎ、人参)(ぶり等)(豆乳、きなこ、バター)	(木綿豆腐、豚ひき肉、しょうが、にんにく、人参、長ねぎ、干椎茸)(ししゃも)(ほうれん草、白菜、糸かつお)	(豚ひき肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、パセリ、鶏がらスープ)(ハム、人参、きゅうり、ホールコーン)	(胚芽精米、大麦、鶏ひき肉、焼豆腐、しょうが、ごぼう、人参、油揚げ、白ごま)(小松菜、たまごたけ、玉ねぎ、むろあじ、昆布)(じゃがいも、大豆、玉ねぎ、乾燥マッシュポテト等)	(鶏ひき肉、焼豆腐、切干大根、干椎茸、ひじき、白ごま、しょうが、ごぼう、人参)(もやし、油揚げ、むろあじ、昆布)(さつまいも、卵)

6/1 (月)	新琴似小	振替休業日
6/9 (火)	新琴似小・光陽小	札教研のため短縮授業(給食あり)
6/22 (月)	光陽小	振替休業日
7/1 (水)	新琴似小4年生	校外学習のため給食なし

かみかみ
ウィーク 

- ・牛乳は毎日 200ml が1本つきます。
- ・使用食材の _____ はスープ・だし用食材、_____ は加工品(冷凍品)の原材料です。
- ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合があります。
- ・海産物には、小さなえび・かきが混入している場合があります。
- ・ししゃもはメス(魚卵付き)を使用しています。また、カレイの唐揚げには魚卵が残存する可能性があります。
- ・使用食材は調味料などを省略しています。詳しい情報が必要な場合は、学校にお問合せください。