

# きゅうしょくだより



札幌市立月寒小学校・みどり小学校 2026.5.29 発行

あたたかい日差しが増え、過ごしやすい季節となりました。これからは外に出て活動  
することが多くなります。毎日の食事で体調を整え、水分補給をしっかりと  
行い元気に過ごせるよう心がけましょう。



ねんまえ かい いま かい  
**60年前は1400回 今は600回**

この数字は、1回の食事での噛む回数です。(公益社団法人神奈川県歯科医師会HPより)

現在は、食べやすい食事が増えて、60年前と比べて噛む回数が半分以下になっています。

6月は歯と口の健康週間があります。これを機会に、噛むことの効用を知って、いつもより多く噛むようにしてみましょう。

## 【脳の発達】

脳に流れる血液の量が増え、脳の発達を助けます。

## 【肥満防止】

よく噛むことで、食べ過ぎを防ぎます。

## 【言葉の発達】

口の周りの筋肉をよく使うこと  
であごの発達を助け、言葉の発  
音にも良い影響があります。

## 【歯の病気予防】

唾液がたくさん出て、虫歯や歯  
周病を予防します。

## 【ガンの予防】

唾液に含まれる酵素が食品の発がん性  
を抑え、ガンの予防につながると言われ  
ています。

## 【胃腸快調】

消化を助け、胃腸の働きが活発になります。



# 6月よていこんだて

● →卵を使用しています。 ★ →乳製品を使用しています。

月	火	水	木	金
<b>6月1日</b>  <b>振替休業日</b>  	<b>2日</b> <b>●★ツイストパン</b> <b>★ほうれんそうクリーム</b> ※1 <b>あつあげサラダ</b> ※2 <b>パインかんづめ</b> <hr/> <small>※1</small> ベーコン・ほうれん草・マカロニ 玉ねぎ・マッシュルーム・スキムミルク 牛乳・豆乳・チーズ・人参 <small>※2</small> 厚揚げ・キャベツ・きゅうり・人参 ごま	<b>3日</b> <b>ごはん</b> <b>スンドゥブチゲ</b> ※1 <b>ひじきいりぎょうざ</b> ※2 <b>ナムル</b> ※3 <hr/> <small>※1</small> 豆腐・豚肉・あさり・人参・玉ねぎ なら・えのきだけ <small>※2</small> キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・椎茸 長ねぎ・ごま油 <small>※3</small> ほうれん草・もやし・人参・ごま	<b>4日</b> <b>ごもくうどん</b> ※1 <b>★バターポテト</b> ※2 <b>れいとうみかん</b> <hr/> <small>※1</small> うどん・鶏肉・油揚げ・つと・ごぼう 人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ 椎茸・たまご茸 <small>※2</small> じゃが芋・バター・スキムミルク 牛乳	<b>5日</b> <b>たきこみいなり</b> ※1 <b>●ほっけフライ</b> ※2 <b>からしあえ</b> ※3 <hr/> <small>※1</small> 胚芽米・大麦・油揚げ・人参・椎茸 ひじき・ごま・手巻きのり <small>※2</small> ほっけ・卵 <small>※3</small> ハム・小松菜・キャベツ
<b>8日</b> <b>チキンカレー</b> ※1 <b>だいこんサラダ</b> ※2	<b>9日</b> 札教研 <b>●★コッペパン</b> <b>★あさりのチャウダー</b> ※1 <b>コールスローサラダ</b> ※2 <b>パインかんづめ</b>	<b>10日</b> <b>ごはん</b> <b>マーボー豆腐</b> ※1 <b>ししゃものからあげ</b> ※2 <b>おひたし</b> ※3	<b>11日</b> <b>しおラーメン</b> ※1 <b>フレンチポテト</b> ※2 <b>バナナ</b>	<b>12日</b> みどり小遠足 <b>とりごぼうごはん</b> ※1 <b>みそしる</b> ※2 <b>★かぼちゃチーズフライ</b> ※3
<small>※1</small> ご飯・鶏肉・じゃが芋・人参 玉ねぎ・セロリ・りんご・グリーンピース <small>※2</small> 大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま	<small>※1</small> あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ 人参・パセリ・牛乳・豆乳・チーズ スキムミルク <small>※2</small> キャベツ・人参・コーン	<small>※1</small> 豆腐・豚肉・人参・長ねぎ・椎茸 ごま油 <small>※2</small> カラフトシヤモ(魚卵) <small>※3</small> ほうれん草・白菜・系かつお	<small>※1</small> ラーメン・豚肉・メンマ・玉ねぎ・人参 もやし・白菜・長ねぎ・つと・わかめ ほうれん草 <small>※2</small> じゃが芋	<small>※1</small> 胚芽米・大麦・鶏肉・豆腐・ごぼう 人参・油揚げ・ごま <small>※2</small> 小松菜・たまご茸・玉ねぎ <small>※3</small> 南瓜・チーズ・牛乳
<b>15日</b> <b>●みそかつどん</b> ※1 <b>みそしる</b> ※2 <b>ミニトマト</b>	<b>16日</b> <b>●★よこわりバンズ</b> <b>★コーンポタージュ</b> ※1 <b>レバーいりハンバーグ</b> ※2 <b>パインかんづめ</b>	<b>17日</b> <b>カオ・ラートナー・ガイ</b> ※1 <b>(とりにくのおんかけどん)</b> <b>チンゲンさいのスーフ</b> ※2 <b>さくらんぼ</b>	<b>18日</b> <b>パスタカレーソース</b> ※1 <b>サイコロサラダ</b> ※2	<b>19日</b> <b>いりこなめし</b> ※1 <b>みそしる</b> ※2 <b>レバーいりメンチカツ</b> ※3
<small>※1</small> ご飯・豚肉・卵・ごま <small>※2</small> 大根・人参・ごぼう	<small>※1</small> コーン・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ 人参・チーズ・牛乳・豆乳・バター スキムミルク <small>※2</small> 牛肉・豚肉・玉ねぎ・豚レバー	<small>※1</small> ご飯・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン 小ねぎ <small>※2</small> ベーコン・チンゲンサイ・春雨 コーン	<small>※1</small> スパゲティ・パセリ・豚肉・大豆 人参・玉ねぎ・セロリ <small>※2</small> ハム・人参・きゅうり・コーン・ごま油	<small>※1</small> 胚芽米・大麦・しらす・ごま・小松菜 <small>※2</small> 豆腐・なめこ・長ねぎ <small>※3</small> 牛肉・豚肉・大豆・玉ねぎ・豚レバー
<b>22日</b> <b>タコライス</b> ※1 <b>わかめスープ</b> ※2 <b>おきなわパインゼリー</b> ※3	<b>23日</b> <b>●★かくしよく</b> <b>しょうゆワンタンスープ</b> ※1 <b>●★しろみさかなの</b> <b>ハーブフライ</b> ※2 <b>★きなこクリーム</b> ※3	<b>24日</b> <b>●かきあげどん</b> ※1 <b>みそしる</b> ※2 <b>しょうがあえ</b> ※3	<b>25日</b> <b>ひやむぎ</b> ※1 <b>●さつまいもの</b> <b>てんぷら</b> ※2 <b>バナナ</b>	<b>26日</b> <b>★こまつなピラフ</b> ※1 <b>●こうや豆腐のフライ</b> ※2 <b>フルーツミックス</b> ※3
<small>※1</small> ご飯・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参 コーン・レタス <small>※2</small> わかめ・豆腐・椎茸・長ねぎ・ごま <small>※3</small> パイン果肉(加熱済み)	<small>※1</small> ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草 もやし・メンマ・長ねぎ <small>※2</small> たら・卵・粉チーズ <small>※3</small> 豆乳・きなこ・バター	<small>※1</small> えび・桜えび・あさり・玉ねぎ・人参 ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・卵 <small>※2</small> 豆腐・わかめ・長ねぎ	<small>※1</small> 冷麦・油揚げ・椎茸・つと・きゅうり 長ねぎ <small>※2</small> さつまいも・卵	<small>※1</small> 胚芽米・大麦・バター・ベーコン 人参・玉ねぎ・コーン・小松菜 <small>※2</small> 高野豆腐・ごま・鶏卵 <small>※3</small> みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶
<b>29日</b> <b>ごはん</b> <b>みそけんちんじる</b> ※1 <b>あげいわしハンバーグ</b> ※2 <b>のりのつくだに</b> ※3	<b>30日</b> <b>●★ロールパン</b> <b>ポークブラウンシチュー</b> ※1 <b>ほうれんそうと</b> <b>コーンのサラダ</b> ※2 <b>さくらんぼ</b> <hr/> <small>※1</small> 豚肉・セロリ・じゃが芋・人参・玉ねぎ さやいんげん・トマト <small>※2</small> ほうれん草・コーン・ごま	<b>7月1日</b> <b>ごはん</b> <b>とうふのオイスターソース</b> ※1 <b>いわしのカリカリフライ</b> ※2 (魚卵を含む可能性があります) <b>ごまあえ</b> ※3	<b>2日</b> <b>ひやしラーメン</b> ※1 <b>★やさいコロケ</b> ※2 <b>バナナ</b>	<b>3日</b> <b>★コーンピラフ</b> ※1 <b>とかちだいでコロケ</b> ※2 <b>パインかんづめ</b>
<small>※1</small> 鶏肉・豆腐・こんにやく・人参・大根 ごぼう・長ねぎ <small>※2</small> いわし・たら・玉ねぎ・長ねぎ・人参 じゃが芋 <small>※3</small> のり・ひじき	<small>※1</small> 豆腐・牛肉・ピーマン・玉ねぎ・人参 長ねぎ <small>※2</small> いわし・じゃが芋 <small>※3</small> 小松菜・もやし・ごま	<small>※1</small> ラーメン・ハム・もやし・きゅうり 人参・コーン・ごま <small>※2</small> じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・コーン・ごま 人参・グリーンピース・スキムミルク	<small>※1</small> 胚芽米・大麦・バター・ベーコン 人参・玉ねぎ・コーン・マッシュルーム <small>※2</small> じゃが芋・大豆・玉ねぎ	

※給食で使用している「しらす」や「カラフトししゃも」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。

牛乳は毎日200mlずつつきます。

