

6月給食だより

令和8年(2026年)5月29日発行

札幌市立東白石小学校

札幌市立南白石小学校

6月は食育月間です 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは、体内時計を整えて健康的な体を作るために重要です。子どものうちから、朝ごはんの大切さを理解し、毎日食べる習慣をつけましょう。

なぜ、朝ごはんは大切なのですか？

- ★睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなり、体が元気に動き出す。
- ★腸が刺激され、便秘が良くなる。
- ★脳のエネルギー源となり、集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながる。



早寝・早起きを意識して

早寝・早起きをして、生活リズムを整えることで、朝から食欲がわいたり、朝食を食べる時間ができたりします。特に、高学年になると、寝る時刻が遅い児童が増えてきます。寝る時刻を意識して夕食後の時間を過ごすようにしましょう。



<朝ごはんステップアップ>

いつも食べていない人は…



まずは、**主食を食べよう!**

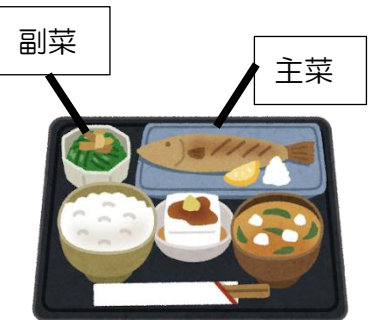
主食を食べる習慣がある人は…

もう1品増やしてみよう!



主食+1品に慣れたら…

主食+主菜+副菜を揃えよう!



朝ごはんは手早く準備できるものがおすすです。そのまま食べられる納豆やチーズ、ヨーグルトなどを活用しながら、ステップアップしてみましょう。

野菜は、味噌汁に入れて具たくさんにしたり、作り置きのおかずを活用したりすると摂取しやすくなります。

栄養教諭より



食生活アンケートのお知らせ

5年生を対象に「食生活アンケート」を行います。Chromebook を使用して、児童が自分の生活(起床時刻や就寝時刻など)や朝食の摂取状況などについて回答します。5年生の保護者の皆様には、調査内容など記載したお便りをすぐーるで配信いたしますので、御覧ください。

6月のよていにこんだて

- *牛乳(200ml・パック1個)は毎日つきます。
- *果物は天候等の理由により、変更になる場合があります。
- *使用する主な食材を載せています。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
運動会 振替休業日 	塩ラーメン フレンチポテト りんご(かんづめ)	たきこみいなり ほっけのたつたあげ からしあえ (こまつな・キャベツ・ハム)	かきあげどん(えびいり) みそしる(とうふ・わかめ) しょうがあえ (こまつな・はくさい)	まめパン ポークシチュー こまつなと コーンのサラダ ようなし(かんづめ)
ソウメン 豚肉 しょうが にんにく ママ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布/じゃがいも/りんご缶/	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干ししいたけ ひじき ごま のり/ほっけ しょうが/小松菜 キャベツ ロースト/	精白米 えび あさり さくらえび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 卵 ほうれん草 昆布/豆腐 わかめ 長ねぎ 昆布/小松菜 白菜 しょうが/	まめパン/豚肉 にんにく 七味 じゃがいも 人参 玉ねぎ さやいんげん トマト 鶏がらスープ/小松菜 コーン ごま/梨缶/	
8日	9日	10日	11日	12日
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	パスタカレーソース サイコロサラダ	とりごぼうごはん みそしる (こまつな・たまご・たまねぎ) かぼちゃチーズフライ	ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし (ほうれんそう・はくさい)	よこわりパンズ コーンポタージュ レバーいりハンバーグ もも(かんづめ)
精白米/鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ ほうれん草 昆布/大豆たん白 玉ねぎ 人参 ねぎ 魚肉すり身 いわし しょうが 乾燥マッシュポテト にんにく/のり ひじき 水あめ/	ソウメン 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 七味 しょうが にんにく バレオ 鶏がらスープ/ハム 人参 きゅうり コーン/	胚芽米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ ごま/小松菜 たもぎたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布/かぼちゃ チーズ パン粉 牛乳/	精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ 干ししいたけ/かつおししゃも(子持ち)/ほうれん草 白菜 かつおぶし/	横割パンズ/コーン ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ バレオ バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ/牛乳 豚肉 玉ねぎ 豚レバー/黄桃缶/
15日	16日	17日	18日	19日
東白石小 ゆらりん 校外学習	20日	21日	22日	23日
わふうそぼろごはん みそしる (キャベツ・あぶらあげ) さつまいもてんぷら	ごもくうどん バターポテト パイン(かんづめ)	コーンピラフ やさいコロッケ もも(かんづめ)	ごはん みそしる (じゃがいも・たまねぎ・わかめ) とりてん いそあえ	かくしよく ワンタンスープ(しお) しろみぎかなのハーブフライ きなこクリーム
精白米 鶏肉 豆腐 切干大根 干ししいたけ ひじき ごま しょうが ごぼう 人参/キャベツ 油揚げ ほうれん草 昆布/さつまいも 小麦粉 卵 ごま 油/	ソウメン 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干ししいたけ たもぎたけ ほうれん草 昆布/じゃがいも バター 砂糖 牛乳 スキムミルク/バイン/	胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム バレオ/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ コーン 人参 グリンピース スキムミルク ごま/黄桃缶/	精白米/じゃがいも 玉ねぎ わかめ ほうれん草 昆布/鶏肉 しょうが にんにく 卵 ほうれん草 小松菜 もやし のり/	角食/ワンタン 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 昆布 煮干し 玉ねぎ/たら にんにく バレオ バジル 卵 パン粉 粉チーズ/豆乳 きな粉 コーン/チキチ バター/
22日	23日	24日	25日	26日
東白石小 2年生 動物園	南白石小 6年修学旅行 南白石小 試食会	南白石小 6年修学旅行	南白石小 6年臨時休業日	南白石小 6年臨時休業日
カレーライス だいこんサラダ	ひやしラーメン とかちだいずコロッケ メロン	いりこなめし みそしる(とうふ・なめこ) メンチカツ	カオ・ラートナー・ガイ (とりにくのおんかけごはん) チンゲンさいのスープ パイン(かんづめ)	くらこっぺパン あさりのチャウダー コールスローサラダ ブルーベリーゼリー
精白米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 七味 りんご しょうが にんにく グリンピース 鶏がらスープ/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/	ソウメン ハム もやし きゅうり コーン 人参 ごま ほうれん草 昆布/じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉/メロン/	胚芽米 大麦 しらす干し ごま 菜大根/豆腐 なめこ 長ねぎ ほうれん草 豚肉 玉ねぎ コーン 大豆たん白/	白飯 鶏肉 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン こねぎ ナブラー オイスターソース 鶏がらスープ/ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン 鶏がらスープ 昆布 ほうれん草/	黒こっぺパン/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 バレオ バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ/キャベツ しょうが コーン/糖類 ブルーベリー・果肉 寒天/
29日	30日	7月1日	7月2日	7月3日
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(こまつな・もやし)	ひやむぎ ごまポテト れいとみかん	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	タコライス ワカメスープ おきなわパインゼリー	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 もも(かんづめ)
精白米/豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく 油/いわし 水あめ とうもろこし じゃがいも しょうが 玄米粉 米粉/パン粉/小松菜 もやし すりごま/	ソウメン 油揚げ 干ししいたけ つと きゅうり 長ねぎ ほうれん草 昆布/じゃがいも ごま/みかん/	胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 小松菜/高野豆腐 卵 ごま パン粉/缶詰(みかん、パイン、桃、梨)/	精白米 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく コーン トマト キャベツ/わかめ 豆腐 干ししいたけ 長ねぎ ごま ほうれん草 かつおぶし/パイン果汁 バイン 豚肉 チーズ/寒天 ゲル化剤/	ツイストパン/ベーコン ほうれん草 マヨネーズ 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 ごま/黄桃缶/