

きゅうしょくだより

6月

令和8年(2026年) 5月29日 藤野小学校 簾舞小学校 給食便り



6月4日から10日は、歯と口の衛生週間です。丈夫できれいな歯を作るためには、歯の磨き方や食生活の習慣、カルシウムなどの栄養バランスのほかにも、「噛む」ことも大切です。

じょうぶ つく 丈夫な歯を作ろう!



丈夫な歯を作るためには、カルシウムの他に、ビタミンA・ビタミンC・たんぱく質も摂るように心がけましょう。

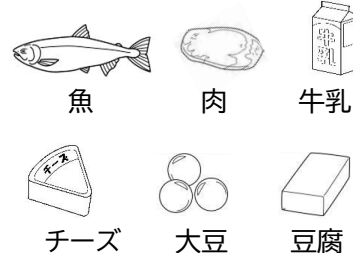
<カルシウムを多く含む食品>



歯肉・はぐき

たんぱく質が歯の土台の材料になる。

<たんぱく質を多く含む食品>



エナメル質

歯の中で一番硬い。カルシウムとビタミンAがエナメル質の素を作る。

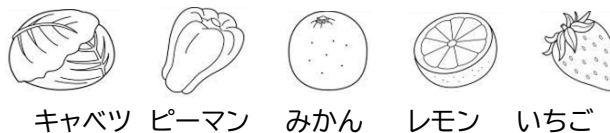
<ビタミンAを多く含む食品>



象牙質

カルシウムとビタミンCが象牙質の素を作る。

<ビタミンCを多く含む食品>



4日は『カミカミ給食』です!



メニュー:

牛乳
ごはん
とうふのオイスターソース煮
いわしのカリカリフライ



★この献立のカルシウムの量は、443mgです。
牛乳と豆腐といわしのカリカリフライに、多く含まれます。

6月4日は、カルシウムを多く含む献立です。よくかんで食べましょうね。

カルシウムは、干ししいたけなどに含まれるビタミンDと一緒に食べ、日中に日の光を浴びて運動することで、体の中に取り込むことができます。

強い歯を作るために、食事や生活の中で工夫してみましょう。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
振替休業日	<p>ごもくうどん ★ぎゅうにゅう ★バターポテト おうとうかん</p>	<p>とりごぼうごはん ★ぎゅうにゅう みそしる ★かぼちゃ チーズフライ</p>	<p>ごはん ★ぎゅうにゅう 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</p>	<p>★●ツイストパン ★ぎゅうにゅう ★ほうれんそうの クリームに あつあげサラダ パインかん</p>
	<p>ソフトめん、鶏もも肉、酒、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、たまごだけ、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、酢、唐辛子、むろあじ、昆布/牛乳/じゃがいも、バター、上白糖、牛乳、スライス、塩/黄桃缶/</p>	<p>胚芽精米、米粒麦、醤油、塩、鶏ももひき肉、焼き豆腐、しょうが、きび砂糖、ごぼう、にんじん、油揚げ、赤みそ、みりん、ササゲ油、白いりごま/牛乳/小松菜、たまごだけ、玉ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/道 かつおチヂミ、油/</p>	<p>白飯/牛乳/豆腐、豚もも肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ササゲ油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、塩、黒コショウ、酒、みりん、かたくり粉/道 いわしのわかばやし、油/小松菜、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油/</p>	<p>ツイストパン/牛乳/バター、ほうれんそう、わかばやし、にんじん、玉ねぎ、マヨネーズ、小麦粉、バター、ササゲ油、チーズ、牛乳、豆乳、スライス、塩、白コショウ、鶏がらスープ/厚揚げ、しょうが、醤油、酒、かたくり粉、小麦粉、油、ササゲ油、きび砂糖、酒、みりん、白砂糖、酢、ごま油、白いりごま/パイン缶/</p>
8	9	10	11	12
<p>●◆かきあげどん ★ぎゅうにゅう みそしる しょうがあげ</p>	<p>しおラーメン ★ぎゅうにゅう フレンチポテト パインかん</p> <p>※札幌早出し</p>	<p>たきこみいなり ★ぎゅうにゅう ●ほっけフライ からしあえ</p>	<p>ごはん ★ぎゅうにゅう みそしる ●とんかつ ミニトマト おろしソース ※簾…4年無し</p>	<p>★●かくしよく ★ぎゅうにゅう しょうゆ ワントンスープ ●しろみぎかなのハーブ フライ ★きなこクリーム ※簾…遠足のため給食無し</p>
<p>白飯、えび、酒、あさり、さくらえび、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、醤油、きび砂糖、みりん、かたくり粉、むろあじ、昆布/牛乳/豆腐、わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/小松菜、白菜、しょうが、醤油、酒/</p>	<p>リトラー、豚もも肉、しょうが、にんにく、醤油、みりん、ササゲ油、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれんそう、わかめ、しょうゆ、酒、塩、黒コショウ、鶏がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが/牛乳/じゃがいも、油、塩、黒コショウ/パイン缶/</p>	<p>胚芽精米、米粒麦、上白糖、酢、塩、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、醤油、きび砂糖、酒、みりん、白いりごま、焼きのり/牛乳/ほっけ、酒、塩、黒コショウ、小麦粉、卵、パン粉、油/ロース、小松菜、ササゲ油、きび砂糖、からし/</p>	<p>白飯/牛乳/大根、にんじん、ごぼう、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/豚もも肉、塩、黒コショウ、小麦粉、卵、パン粉、油/ミニトマト、大根、しょうが、しょうゆ、きび砂糖、酒、本みりん、かたくり粉/</p>	<p>角食/牛乳/ワントンスープ、豚肩肉、酒、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、ササゲ油、醤油、塩、黒コショウ、鶏がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、にんじん/たら、にんにく、白ウイ、塩、黒コショウ、パン粉、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、油/白砂糖、きな粉、きび砂糖、ササゲ油、塩、バター/</p>
15	16	17	18	19
<p>カオ・ラートナー・ガイ (タイ) ★ぎゅうにゅう チンゲンさいの スープ パインかん</p>	<p>ゆであげ カレーソース あおりのポテト</p> <p>※簾…6年無し</p>	<p>★こまつなピラフ ★ぎゅうにゅう ●こうやどうふの フライ フルーツミックス</p>	<p>ごはん ★ぎゅうにゅう みそけんちん汁 あげいわしハンバーグ のりのつくだに</p>	<p>★●くろコッペパン ★ぎゅうにゅう ★あさりの チャウダー コールスローサラダ おうとうかん</p>
<p>白飯、鶏もも肉、醤油、酒、白こしょう、小麦粉、かたくり粉、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、ササゲ油、ナンプラー、オイスターソース、きび砂糖、みりん、唐辛子、ゴマ油、鶏がらスープ/牛乳/ピーマン、ササゲ油、はるさめ、ピーマン、醤油、塩、黒コショウ、酒、鶏がらスープ、昆布、むろあじ/パイン缶/</p>	<p>リトラー、鶏もも肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ササゲ油、小麦粉、カレー粉、カキアツ、中濃ソース、ササゲ油、みりん、唐辛子、ゴマ油、鶏がらスープ/牛乳/ピーマン、ササゲ油、はるさめ、ピーマン、醤油、塩、黒コショウ、酒、鶏がらスープ/パイン缶/</p>	<p>胚芽精米、米粒麦、バター、塩、白ウイ、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ササゲ油、黒コショウ、小松菜、塩、醤油/牛乳/凍り豆腐、醤油、きび砂糖、酒、みりん、カレー粉、塩、小麦粉、白すりごま、卵、パン粉、白いりごま、油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋ナシ缶/</p>	<p>白飯/牛乳/鶏もも肉、酒、豆腐、つきこん、にんにく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、ササゲ油、赤みそ、白みそ、むろあじ、宗田節、昆布/いわし ハンバーグ、油/もみのり、ひじき、醤油、酒、みりん、てんさい糖、水あめ/</p>	<p>黒コッペパン/牛乳/あさり、白ウイ、ピーマン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パン粉、小麦粉、バター、ササゲ油、牛乳、豆乳、スライス、チーズ、塩、白こしょう、鶏がらスープ/ササゲ油、にんじん、ササゲ油、酢、ササゲ油、上白糖、塩、白コショウ、からし/黄桃缶/</p>
22	23	24	25	26
<p>タコライス ★ぎゅうにゅう ワカメスープ パインゼリー</p>	<p>ひやしラーメン ★ぎゅうにゅう とかちだいで コロッケ さくらんぼ</p>	<p>いりこなめし ★ぎゅうにゅう みそしる メンチカツ</p>	<p>ごはん ★ぎゅうにゅう スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル</p>	<p>★●まめパン ★ぎゅうにゅう ポークシチュー こまつなとコーンのサ ラダ パインかん</p>
<p>白飯、豚ももひき肉、大豆水煮、赤いり、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ササゲ油、小麦粉、カレー粉、カキアツ、中濃ソース、トクナブ、ササゲ油、しょうゆ、塩、黒コショウ、鶏がらスープ/牛乳/わかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、醤油、酒、塩、白いりごま、ごま油、むろあじ、昆布、宗田節、沖繩パン、白砂糖/</p>	<p>リトラー、ロース、もやし、きゅうり、ネーロー、にんじん、ごま油、白いりごま、しょうゆ、きび砂糖、酒、みりん、酢、からし、むろあじ、昆布/牛乳/道 十勝大豆コロッケ、油/さくらんぼ/</p>	<p>胚芽精米、米粒麦、醤油、塩、しらす干し、白いりごま、小松菜/牛乳/豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/道 わかばやし、油/</p>	<p>白飯/牛乳/豆腐、豚肩肉、酒、しょうが、にんにく、ササゲ油、しょうゆ、塩、赤みそ、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鶏がら、昆布、煮干し/ひじき入りきょうざ、油/ほうれんそう、もやし、にんじん、醤油、酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、白いりごま/</p>	<p>豆パン/牛乳/豚もも肉、にんにく、切り、塩、黒コショウ、赤いり、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、ササゲ油、小麦粉、カレー粉、トクナブ、ササゲ油、チーズ、塩、白こしょう、鶏がらスープ/ササゲ油、にんじん、ササゲ油、酢、ササゲ油、上白糖、塩、白コショウ、からし/黄桃缶/</p>
29	30	7/1	2	3
<p>カレーライス ★ぎゅうにゅう だいこんサラダ</p>	<p>ひやむぎ ★ぎゅうにゅう ごまポテト れいとうみかん</p>	<p>★コーンピラフ ★ぎゅうにゅう やさいコロッケ おうとうかん</p>	<p>ごはん ★ぎゅうにゅう マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし</p>	<p>★●よこわりバンズ ★ぎゅうにゅう ★コーンポタージュ レバーいりハンバーグ パインかん ケチャップソース</p>
<p>白飯、鶏もも肉、塩、黒コショウ、カレー粉、白ウイ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、切り、にんにく、しょうが、にんにく、ケチャップ、ササゲ油、小麦粉、カレー粉、中濃ソース、ササゲ油、赤いり、オリーブオイル、鶏がらスープ/牛乳/大根、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白いりごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢/</p>	<p>ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、しょうゆ、きび砂糖、酒、だし汁、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、酢、むろあじ、昆布/牛乳/じゃがいも、油、白すりごま、きび砂糖、塩/冷凍みかん/</p>	<p>胚芽精米、米粒麦、バター、塩、白ウイ、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、ネーロー、マッシュルーム、パン粉、ササゲ油、黒コショウ/牛乳/野菜コロッケ、油/黄桃缶/</p>	<p>白飯/牛乳/豆腐、豚肩肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、醤油、きび砂糖、酒、ごま油、トクナブ、かたくり粉/子持ちししゃも、酒、小麦粉、かたくり粉、油、醤油、きび砂糖、みりん、酢/ほうれんそう、白菜、糸かつお、醤油/</p>	<p>横割パン/牛乳/クリーム、ネーロー、ピーマン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パン粉、小麦粉、バター、ササゲ油、牛乳、豆乳、チーズ、スライス、塩、白こしょう、白ウイ、鶏がらスープ/レバー入り/小松菜、ネーロー、白いりごま、ササゲ油、きび砂糖、酢、醤油/パイン缶/ササゲ油、オスターソース、きび砂糖、赤いり、からし/</p>

※参考にして下さい ●・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび
※そば、落花生、アーモンドは使用しません。 ※牛乳は毎日つきます。 ※果物は変更になる場合があります。
※ししゃもやわかめ、しらすなどの海産物に甲殻類が混入することがあります。

給食に関する質問などがございましたら、藤野小学校 栄養教諭（高橋）までご連絡ください。（藤野小学校 591-4110）