



6月 おいしんぼ

6月は食育月間です

生きていくうえで欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

みなさんは食事をするとき、何回かんでいるか意識したことありますか？食べ物は、かめばかむほど体に良い効果があります。一口食べたら、30回程度かむことを目安にするというそうです。



よくかむことの効果



食べすぎ防止

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



脳を活性化

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



消化を助ける

よくかむとだ液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。



むし歯予防

かむことによって出た、だ液の働きで、むし歯を予防します。



6月の給食について

「北海道を食べよう！」が始まります！



「北海道を食べよう！」とは、北海道産の食材、北海道の郷土料理、名物料理、そして地元札幌の農産品などを取り入れたメニューを提供する南区の取組です。

第1回は6月3日(水)に「北海道産ごぼうの甘辛ごまがらめ」を提供する予定です。

フードリサイクルのチンゲン菜を使います！



調理中に出た野菜くずや、食べ残して堆肥を作り、その堆肥を使って作った野菜を使う取組を「フードリサイクル」といいます。

6月19日(金)は、このフードリサイクルのチンゲン菜を使った「チンゲン菜のスープ」を提供する予定です。

6月のよていこんだて

月	火	水	木	金
1日 豆パン ボークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋なし缶	2日 和風そぼろごはん 味噌汁 さつまいも天ぷら	3日 ★北海道を食べよう! 五目うどん ★北海道産ごぼうの 甘辛ごまがらめ 冷凍みかん	4日 たきこみいなり ほっけフライ からし和え	5日 タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー
豆パン(卵・そば粉・甘納豆)豚肉、生姜、にんにく、和り、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、グリルピーズ、小麦粉、油、加-粉、ハヤシロウ、ピュールカチャップ、トマト缶、アミグラスソース、醤油、中濃ソース、かつおソース、ウイ、塩、胡椒、砂糖、鶏がらスープ / こまつな、コーン、白ごま、油、砂糖、酢、醤油 / なし缶詰	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、椎茸、白ごま、生姜、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき、醤油、みそ、みりん、みりん、砂糖、酒、唐辛子、油 / キャベツ、油揚げ、みそ、(むろあじ、昆布) / さつまいも、小麦粉、卵、塩、油	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、椎茸、たもぎだけ、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、削節、宗田、昆布 / ごぼう、でん粉、油、砂糖、醤油、みりん、ごま / 冷凍みかん	胚芽米、大麦、上白糖、酢、塩、油揚げ、にんじん、椎茸、ひじき、醤油、砂糖、酒、みりん、白ごま、焼きのり / ほっけ、酒、塩、胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油 / ハム、こまつな、キャベツ、醤油、砂糖、辛子	白飯、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、コーン、レタス、油、小麦粉、加-粉、かつおソース、中濃ソース、トマト缶、カチャップ、醤油、ウイ、塩、胡椒、オリーブオイル、バターの塩わかめ、豆腐、椎茸、長ねぎ、醤油、酒、塩、白ごま、ごま油、(むろあじ、昆布、宗田) / 沖縄パインゼリー
8日 振替休業日 	9日 チキンカレー 大根サラダ	10日 塩ラーメン フレンチポテト パイン缶	11日 コーンピラフ 野菜コロッケ 黄桃缶	12日 味噌カツ丼 味噌汁 ミニトマト
	白飯、鶏肉、胡椒、ウイ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、和り、りんご、生姜、にんにく、グリルピーズ、小麦粉、油、加-粉、カ-ル、かつおソース、中濃ソース、カチャップ、醤油、ウイ、塩、ソルト、オリーブオイル、鶏がらスープ / だいたい、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、砂糖、ごま油、酢	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、みりん、油、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれん草、塩わかめ、醤油、酒、塩、胡椒、(鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、生姜) / じゃがいも、油、塩、胡椒 / パイン缶	胚芽米、大麦、バター、ウイ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、パセリ、油、塩、胡椒 / 野菜コロッケ (じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・にんじん・グリルピーズ・オリーブオイル・砂糖・小麦粉・パン粉等)、油 / 黄桃缶	白飯 / 豚肉、塩、胡椒、酒、小麦粉、卵、パン粉、みそ、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま油、ごま / だいたい、にんじん、ごぼう、みそ、(むろあじ、昆布) / ミニトマト
15日 角食 ワンタンスープ醤油 たらのハーブフライ きなこクリーム	16日 ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	17日 パスタカレーソース サイコロサラダ	18日 鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ	19日 ★フドイイケルチンゲン菜 カオ・ラートナー・ガイ  タイ料理の 鶏肉のあんかけご飯です。 ★チンゲン菜のスー りんご缶
角食(卵・そば粉)ワンタン皮、豚肉、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、油、醤油、酒、塩、胡椒、(鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、にんじん) / 真だら、にんにく、ウイ、塩、胡椒、パセリ、バジル、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、油 / 豆乳、きな粉、砂糖、コーンスターチ、塩、バター	白飯、豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板醤、油、醤油、塩、みそ、ごま油、あさり、酒、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、(鳥がら、昆布、煮干し) / ひじき入りぎょうざ(キャベツ、豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長葱、でん粉、ごま油、生姜、椎茸、粉I粒、粉II粒、小麦粉、塩) / 油 / ハム、ほうれん草、もやし、にんじん、醤油、酢、砂糖、唐辛子、ごま油、豆板醤、白ごま	ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、りんご、和り、生姜、にんにく、パセリ、小麦粉、油、加-粉、カ-ル、カチャップ、デミグラスソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、オリーブオイル、鶏がらスープ / ハム、にんじん、きゅうり、コーン、醤油、酢、砂糖、ごま油、辛子	胚芽米、大麦、塩、鶏肉、焼き豆腐、生姜、みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、砂糖、酒、みりん、油、白ごま / こまつな、たもぎだけ、玉ねぎ、みそ (むろあじ、昆布) / かぼちゃチーズフライ、油	白飯、鶏肉、胡椒、小麦粉、でん粉、油、玉ねぎ、ビーマン、赤ビーマン、こねぎ、油、ナンプラー、醤油、オリーブオイル、砂糖、酒、みりん、みりん、唐辛子、コーンスターチ、鶏がらスープ / ベーコン、チンゲンツァイ、緑豆はるさめ、コーン、醤油、塩、胡椒、酒、(鶏がらスープ、昆布、むろあじ) / りんごシロップ漬け
22日 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶	23日 ご飯 マーボー豆腐 子持ちししゃものから揚げ おひたし	24日 冷麦 ごまポテト さくらんぼ	25日 いりご菜めし 味噌汁 メンチカツ	26日 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ ごま和え
ツイストパン(卵・そば粉)ベーコン、ほうれん草、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、油、チーズ、牛乳、豆乳、オリーブオイル、塩、胡椒、鶏がらスープ / 厚揚げ、生姜、酒、でん粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、砂糖、酢、ごま油、白ごま / パイン缶	白飯、豆腐、豚肉、生姜、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、椎茸、みそ、醤油、砂糖、酒、ごま油、豆板醤、でん粉 / カラフトししゃも(子持ち) / 酒、小麦粉、でん粉、油、醤油、砂糖、みりん、酢 / ほうれん草、はくさい、糸かつお、醤油	ソフト冷麦、油揚げ、椎茸、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、(むろあじ、昆布) / じゃがいも、油、ごま、砂糖、塩 / さくらんぼ	米、大麦、しらす干し、酒、にんじん、白ごま、こまつな、塩 / 豆腐、なめこ、長ねぎ、みそ、(むろあじ、昆布) / メンチカツ(豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆蛋白・ざらめ糖・塩等)、油	白飯、豆腐、豚肉、ビーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、オリーブオイル、塩、胡椒、酒、みりん、でん粉 / (いわし、水飴、でん粉、生姜、塩、とうもろこし、砂糖他) なたね油 / こまつな、もやし、ごま、砂糖、醤油
29日 横割パンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ 黄桃缶	30日 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 しょうが和え	7月1日 6年生修学旅行 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ メロン	2日 6年生修学旅行 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	3日 6年生振替休業日 ご飯 けんちゃん汁 味噌味 いわしハンバーグ のりの佃煮
横割パンズ(卵・そば粉)クリームコーン、コーン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、オリーブオイル、塩、胡椒、鶏がらスープ / 厚揚げ、生姜、酒、でん粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、砂糖、酢、ごま油、白ごま / パイン缶	白飯、むきえび、あさり、さくらえび素、干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、油、醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉 / (削節、昆布) / 豆腐、塩わかめ、長ねぎ、みそ、(むろあじ、昆布) / こまつな、はくさい、生姜、醤油、酒、みりん	ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、コーン、にんじん、ごま油、白ごま、醤油、砂糖、酒、みりん、塩、酢、辛子、(むろあじ、昆布) / 十勝大豆コロッケ(じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・でん粉・香辛料等)、油 / メロン	胚芽米、大麦、バター、ウイ、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、コーン、油、胡椒、こまつな、塩、醤油 / 凍り豆腐、醤油、砂糖、酒、みりん、加-粉、塩、小麦粉、ごま、卵、パン粉、白ごま、油 / みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶	白飯、鶏肉、豆腐、つきごんにやく、にんじん、だいたい、ごぼう、長ねぎ、油、みそ、酒、(むろあじ、宗田、昆布) / (いわしハンバーグ(いわし、すりみ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、生姜、乾燥マッシュルーム)、でん粉、植物蛋白、塩、香辛料、ヒロリン酸鉄他) / 油 / 米のみ、ひじき、醤油、酒、みりん、砂糖、水あめ

- 牛乳は毎日200mlつきます。
- しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。
- 落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。
- 果物や野菜は仕入れの状況により変更する場合があります。
- 主な使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声掛けをお願いいたします。