



きゅうしよくだより

6月

令和8年5月29日
札幌市立栄町小学校
札幌市立元町小学校

6月は食育月間、19日は食育の日です！！

食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。「食育推進基本計画」(平成18年食育推進会議決定)において、毎年6月が「食育月間」として定められました。



子どもの頃に身に付いた食習慣は、生涯に渡っての基本となります。学校では、食について興味・関心をもたせ、食の大切さを伝えていきたいと考えております。御家庭でもバランスのよい食生活を心掛けていただければと願っています。

食育ピクトグラムとは？

食育の取組を子どもから大人まで誰にでも分かりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラム等を作成し、多くの人に使用していただくことを目的として農林水産省が作成したものです。食育月間を機に、食育ピクトグラムの中からできることを取り組んでみるのもよいですね。

1 みんなで楽しく食べよう	2 朝ごはんを食べよう	3 バランスよく食べよう	4 太りすぎないやせすぎない	5 よくかんで食べよう	6 手を洗おう
7 災害にそなえよう	8 食べ残しをなくそう	9 産地を応援しよう	10 食・農の体験をしよう	11 和食文化を伝えよう	12 食育を推進しよう

※食育ピクトグラムについて、詳しくは農林水産省のHPを御覧ください。

よていこんだて

- 牛乳は毎日つきます。
- 天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。
- 冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。
- 使用食材については、全ての食品は記載しておりません。更に詳しい使用食材、成分表等を御希望の方は、元町小栄養教諭まで御相談ください。(Tel) 781-8111

月	火	水	木	金
1日 ★栄町小振替休業日(予定)★ ①ごろごろ野菜のミートソース ②サイコロサラダ	2日 ①具だくさん五目ごはん ②みそ汁(小松菜・たまぎたけ) ③かぼちゃチーズフライ	3日 ①ごはん ②スンドゥブチゲ ③ひじき入りぎょうざ ④ナムル	4日 ①横割バンズ ②コーンポタージュ ③レバー入りハンバーグ(ケチャップソース) ④黄桃缶	5日 ①カレーライス(鶏) ②大根サラダ
①ソフトパスタ・豚ひき肉・玉ねぎ・ズッキーニ・人参・にんにく・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・白みそ・鶏がらスープ②ハム・にんじん・きゅうり・ホールコーン・醤油・酢・きび砂糖	①胚芽精米・大麦・塩・鶏肉・あさり・こんにゃく・ごぼう・人参・たけのこ・油揚げ・干しいたけ・酒・醤油・てんさい糖②小松菜・たまぎたけ・たまねぎ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布③かぼちゃ・チーズ・パン粉・牛乳・マーガリン	①精白米②木綿豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・豆板醤・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら・鳥がら・昆布③キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・ホタテエキス・かきエクス・なたね油④ほうれん草・もやし・人参・ごま油・醤油・酢	①小麦粉・卵・脱脂粉乳②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・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白ワイン・鶏がらスープ③牛肉・玉ねぎ・豚肉・なたね油(ケチャップ・ウスターソース)	①精白米・鶏肉・カレー粉・白ワイン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・しょうが・にんにく・グリーンピース・ウスターソース・中濃ソース②大根・まぐろ水煮・にんじん・きゅうり・白ごま・醤油・きび砂糖・ごま油

月	火	水	木	金
8日 ★元町小振替休業日(予定)★ ①塩ラーメン ②フレンチポテト ③りんご	9日 ①いりこ菜めし ②みそ汁 (豆腐・なめこ) ③メンチカツ	10日 ①カオ・ラートナー・ガイ ②小松菜のスープ ③パイン缶詰	11日 ①角食 ②ワントンスープ醤油 ③白身魚のハーブフライ ④きなこクリーム	12日 ①とり天丼 ②みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ) ③磯和え(小松菜・もやし)
①ソフトラーメン・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・ほうれん草・塩わかめ・豚骨・鳥から②フレンチポテト・塩・なたね油	①胚芽精米・大麦・しらす干し・白ごま・小松菜②木綿豆腐・なめこ・長ねぎ・むろあじ・昆布③豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・でんぷん・なたね油	①精白米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・小葱・ナンブラー・オイスターソース・コーンスターチ・鶏からスープ②ベーコン・小松菜・緑豆春雨・ホールコーン・鶏からスープ・むろあじ・昆布	①小麦粉・卵・脱脂粉乳②ワントン皮・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・鳥から・豚骨③たら・パセリ・バジル・卵・粉チーズ・なたね油④豆乳・きなこ・コーンスターチ・バター	①精白米・鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・卵・ベーキングパウダー・なたね油・しょうゆ・きび砂糖・むろあじ・昆布②じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布③小松菜・もやし・もみのり・醤油
15日 ①五目うどん ②バターポテト ③冷凍みかん	16日 ★栄町小6年修学旅行★ ①たきこみいなり ②ほっけフライ ③からし和え (小松菜・キャベツ)	17日 ★栄町小6年修学旅行★ ①ごはん ②けんちん汁 ③揚げいわしハンバーグ ④のりの佃煮	18日 ★栄町小6年休業日★ ①ツイストパン ②ほうれん草のクリーム煮 ③厚揚げサラダ ④パイン缶	19日 ★元町小遠足★ ①かき揚げ丼(えび入り) ②味噌汁 (豆腐・わかめ) ③しょうが和え(小松菜・白菜)
①ソフト麺・鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・醤油・きび砂糖・本みりん・むろグインあじ・昆布②じゃがいも・バター・上白糖・牛乳・スキムミルク	①胚芽精米・大麦・上白糖・酢・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・醤油・きび砂糖・醤油・白ごま・のり②ほっけ・塩・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・う・なたね油③ハム・小松菜・キャベツ・醤油・きび砂糖・からし	①精白米②鶏肉・木綿豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・赤みそ・白みそ・酒・むろあじ・宗田(だし用)・昆布③玉ねぎ・人参・ねぎ・いわし・スケソウダラ・なたね油④もみのり・ひじき・醤油・酒・てんさい糖・水あめ	①小麦粉・卵・脱脂粉乳②ベーコン・ほうれん草・マカロニ・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・なたね油・チーズ・牛乳・スキムミルク・鶏ガラスープ③厚揚げ・しょうが・醤油・キャベツ・きゅうり・人参・白ごま	①精白米・むきえび・あさり・たまねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・全卵・揚げ油・醤油・きび砂糖・酒・むろあじ・昆布②木綿豆腐・わかめ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布③小松菜・白菜・しょうが・醤油
22日 ①冷麦 ②ごまポテト ③洋なし缶	23日 ①小松菜ピラフ ②高野豆腐のフライ ③フルーツミックス	24日 ★栄町小4年校外学習★ ①ごはん ②豆腐のオイスターソース煮 ③いわしのカリカリフライ ④ごま和え(小松菜・もやし)	25日 ①黒コッペパン ②あさりのチャウダー ③コールスローサラダ ④りんご缶	26日 ①ごはん ②マーボー豆腐 ③ししゃものから揚げ ④おひたし (ほうれん草・白菜)
①冷麦・油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ・醤油・きび砂糖・本みりん・むろあじ・昆布②フレンチポテト・白すりごま・きび砂糖・なたね油	①胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・小松菜・醤油②高野豆腐・醤油・きび砂糖・酒・塩・カレー粉・白すりごま・卵・パン粉・なたね油③みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶	①精白米②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・きび砂糖・オイスターソース・酒・片栗粉③まいわし・玄米粉・なたね油④小松菜・もやし・白すりごま・きび砂糖・醤油	①小麦粉・卵・脱脂粉乳・黒糖②あさり・白ワイン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・なたね油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ③キャベツ・人参・ホールコーン	①精白米②木綿豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ・赤みそ・ごま油・豆板醤③子持ちのカラフトししゃも(カペリン)・小麦粉・片栗粉・醤油・なたね油④ほうれん草・白菜・かつおぶし・醤油
29日 ①冷やしラーメン ②十勝大豆コロッケ ③さくらんぼ	30日 ①コーンピラフ ②野菜コロッケ ③黄桃缶	7月1日 ①タコライス ②ワカメスープ ③沖縄パインゼリー	2日 ★栄町小5年滝野宿泊学習★ ①コッペパン ②ポークシチュー ③小松菜とコーンのサラダ ④洋なし缶	3日 ★栄町小5年滝野宿泊学習★ ①和風そぼろごはん ②味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ③さつまいも天ぷら
①ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・ホールコーン・人参・白ごま・ごま油・醤油・酢・きび砂糖・むろあじ・昆布・からし②じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・カレー粉・なたね油	①胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・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②じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・人参・グリーンピース・パン粉・白すりごま・なたね油	①精白米・豚肉・大豆水煮・人参・しょうが・にんにく・ホールコーン・レタス・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト缶・ケチャップ・オールスパイス・チリパウダー②わかめ・木綿豆腐・干しいたけ・長ねぎ・むろあじ・昆布③パイン果肉・パインアップル濃縮果汁	①小麦粉・卵・脱脂粉乳②豚肉・にんにく・セロリ・赤ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・なたね油・カレー粉・トマトピューレ・デミグラスソース・中濃ソース・ウスターソース・鶏からスープ③小松菜・ホールコーン・白ごま・なたね油	①精白米・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・白ごま・しょうが・ごぼう・人参・赤みそ・醤油・酒・きび砂糖②キャベツ・油揚げ・赤みそ・白みそ・むろあじ・昆布③さつまいも・小麦粉・卵・塩・なたね油