



# 給食だより 6月

令和8年(2026年)5月29日 札幌市立東苗穂小学校 札幌市立元町北小学校



## 6月は食育月間

6月1日～30日までの1か月間は「食育月間」です。平成17年6月に成立した食育基本法を踏まえ、政府の食育推進会議が策定した食育推進基本計画により「食育」の浸透を図るため、毎年6月が「食育月間」と定められています。

学校では給食を「生きた教材」として活用し、様々な方面で食指導を行っています。御家庭でも身近な食べ物に目を向け、食について考えてみる1か月にしてみたいはいかがでしょうか。



1 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



2 朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6 食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。



### 食育ピクトグラム

食育の取組を分かりやすく単純化して表現したもので、幅広く、食育の取組についての情報発信、普及・啓発を行うことを目的として定められました。



7 いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



10 農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



11 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。



12 生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

## 6月の予定献立

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べましょう!



月	火	水	木	金
<b>1</b> 東苗穂小：運動会後休業日 元町北小：遠足 (遠足予備日6月26日(金))	<b>2</b> いりこ菜めし 味噌汁(豆腐・なめこ) メンチカツ	<b>3</b> チキンカレーライス 大根サラダ	<b>4</b> ロールパン ポーククリームシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋梨缶	<b>5</b> 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(小松菜・もやし)
	◆胚芽米 大麦 しらす干し 酒 白ごま 小松菜 塩 ◆豆腐 なめこ 長ねぎ 白・赤 味噌 むろ鱈 昆布 ◆メンチカツ>豚挽肉 ハン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆たんぱく でん粉 菜種油 グラニュー糖 貝 カルシウム 塩 ぶどう糖 コショウ ハン酵母> 菜種油	◆白飯 鶏肉 白ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ セリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 菜種油 小麦 粉 カレー粉 カレーウ(ウスター・中濃) ソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 コ ショウ オールスパイス 鶏がらスープ ◆大根 ツナ水煮 キュウリ 人参 白ごま 醤油 きび糖 ごま油 酢	◆ロールパン小麦粉 イースト 食塩 マ ガリ ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵 ◆豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 菜種油 小麦粉 パ ター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 塩 コショウ 白ワイン 鶏がらスープ ◆小松菜 コーン 白ごま 菜種 油 きび糖 酢 醤油 ◆洋梨缶	◆白飯 ◆豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 長 ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種 油 醤油 きび糖 オイスターソース 塩 コショウ 酒 みりん風 片栗粉 ◆いわしのかきフライ(鰯 水あめ たん 白加水分解物 上白糖 生姜 塩 発酵調 味料 マツホト でん粉 玄米粉 米粉パ ン粉 ハン酵母 コショウ パーム油) 菜種油 ◆小松菜 もやし 白ごま きび糖 醤油

★牛乳は毎日200mL つきます。  
 ★あさり、しらす、わかめなど海産物全般には、小さなえびやかに、貝類が混ざっている場合があります。  
 ★果物は予定です。食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますので御了承ください。

# 6月の予定献立



元町北小

月	火	水	木	金
<b>8</b> 五目うどん バターポテト 温州みかんゼリー(カップ入) 	<b>9</b> コーンピラフ 野菜コロッケ 黄桃缶 	<b>10</b> ご飯 味噌けんちん汁 いわしバーグ のりの佃煮 	<b>11</b> 背割コッペパン 醤油ワントンスープ 白身魚のスパイス揚げ きなこクリーム 	<b>12</b> とり天丼 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ・わかめ) 磯和え(小松菜・もやし) 
◆ソフト麺<小麦粉 塩 水> 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干椎茸 たもぎ 茸 醤油 きび糖 酒 本みりん 酢 唐辛子 むろ鱈 昆布 ◆じゃがいも パター 上白糖 牛乳 スキミ乳 塩 ◆温州みかんゼリー<温州みかん果汁 砂糖 粉あめ 水 ゲル化剤 酸味料 ビタミンC>	◆胚芽米 大麦 パター 白ワイン ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ 菜種油 塩 コショウ ◆野菜コロッケ(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ コーン 人参 グリンピース 脱脂粉乳 植物油 醤油 三温糖 塩 みりん 酒 コショウ 小麦粉 ハン粉 白ごま) 菜種油 ◆黄桃缶	◆白飯 ◆鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 白・赤味噌 酒 むろ鱈 宗田鯉 昆布 ◆いわしバーグ(植物油 たいん白 玉ねぎ 人参 ねぎ 魚肉すり身 でん粉 いわし 味噌 生姜 砂糖 マヨネーズ 魚醤調味料 塩 香辛料 にんにく 植物油 炭酸Ca 着色料 鉄剤) 菜種油 ◆焼のり ひじき 醤油 酒 みりん 風 てんさい糖 水あめ	◆背割コッペパン<小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵> ◆ワントン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし ムナ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 酒 塩 コショウ 鶏がら 豚骨 煮干 昆布 玉ねぎ ◆たら 生姜 にんにく 酒 醤油 塩 片栗粉 小麦粉 カレー粉 炒パウダー コショウ 菜種油 ◆豆乳 きな粉 きび糖 コーンスター 塩 パター	◆白飯 鶏肉 生姜 にんにく 塩 コショウ 小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー 卵 菜種油 醤油 きび糖 酒 みりん 風 むろ鱈 昆布 ◆じゃがいも 玉ねぎ わかめ 白・赤味噌 むろ鱈 昆布 ◆小松菜 もやし 焼のり 醤油
給食にかかわる行事予定	東苗穂小 札教研給食早出し	元町北小6年見学旅行①	元町北小6年見学旅行②	元町北小6年振替休業日
<b>15</b> 塩ラーメン フレンチポテト 冷凍みかん 	<b>16</b> 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス 	<b>17</b> ご飯 スンドゥブチゲ(あさり入) ひじき入りぎょうざ ナムル 	<b>18</b> レバー入りハンバーガー (焼肉ハンバーグ・レバー入りハンバーグ) コーンポタージュ もやしのごまサラダ 	<b>19</b> 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁(大根・油揚げ) ミニトマト 
◆ソフトラーメン<小麦粉 塩 かん水> 豚肉 生姜 にんにく 菜種油 ムナ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ 醤油 酒 みりん 風 塩 コショウ 鶏がら 豚骨 煮干 昆布 ◆フレンチポテト(じゃがいも) 菜種油 塩 コショウ ◆冷凍みかん	◆胚芽米 大麦 パター 白ワイン ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 菜種油 塩 コショウ 小松菜 醤油 ◆高野豆腐 醤油 きび糖 酒 みりん 風 カレー粉 塩 小麦粉 白ごま 卵 ハン粉 菜種油 ◆みかん缶 バイン缶 りんご缶 黄桃缶 洋梨缶 上白糖	◆白飯 ◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく トウバンジャン 菜種油 醤油 塩 酒 赤味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのき茸 なら 鶏がら 昆布 煮干 ◆ひじき入りぎょうざ(豚肉 キャベツ ひじき 豚脂 鶏肉 長ねぎ でん粉 ごま油 砂糖 醤油 生姜 椎茸 塩 コショウ ホウレンソウ カキエキス 小麦粉) 菜種油 ◆小松菜 もやし 人参 醤油 酢 きび糖 唐辛子 ごま油 白ごま	◆横割ハンバーグ<小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵> レバー入りハンバーグ<牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚パテ 塩 香辛料 デンプン> 菜種油 ケチャップ ウスターソース きび糖 赤ワイン からし ◆(ホール・クリーム)コーン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ スキミ乳 塩 コショウ 白ワイン 鶏がらスープ ◆小松菜 もやし 人参 醤油 きび糖 酢 赤味噌 酒 トウバンジャン 白ごま	◆白飯 豚肉 ムナ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 菜種油 醤油 みりん 風 玉ねぎ りんご ウスターソース きび糖 生姜 にんにく トウバンジャン ごま油 白ごま ◆大根 油揚げ 白・赤味噌 むろ鱈 昆布 ◆ミニトマト
	東苗穂小4年 青少年科学館見学			
<b>22</b> パスタカレーソース サイコロサラダ 	<b>23</b> 鶏ごぼうごはん 味噌汁(小松菜 たもぎ 茸 玉ねぎ) かぼちゃチーズフライ 	<b>24</b> カオ・ラートナー・ガイ 【鶏肉のあんかけごはん・タイの料理】 チンゲン菜のスープ パイン缶 	<b>25</b> ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ メロン 	<b>26</b> 和風そぼろごはん 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ひじき春巻 
◆ソフトパスタ<小麦粉 サラダ油 塩 水> 豚挽肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく 菜種油 パセリ 小麦粉 カレー粉 カールウ ケチャップ デミグラスソース (ウスター・中濃)ソース 醤油 塩 コショウ オールスパイス ナツメグ 赤ワイン 鶏がらスープ ◆ロースハム 人参 キュウリ コーン 醤油 酢 きび糖 ごま油 からし	◆胚芽米 大麦 鶏挽肉 焼豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ 醤油 赤味噌 きび糖 塩 酒 みりん 風 菜種油 白ごま ◆小松菜 たもぎ 茸 玉ねぎ 白・赤味噌 むろ鱈 昆布 ◆かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ チーズ ハン粉 砂糖 牛乳 マーガリン 塩 小麦粉 植物油 米粉 大豆たん白 ぶどう糖 でん粉 安定剤 乳化剤 増粘多糖類 鉄剤) 菜種油	◆白飯 鶏肉 小麦粉 片栗粉 菜種油 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 小ねぎ ナンパー 醤油 オイスターソース きび糖 酒 みりん 風 唐辛子 コショウ コーンスター 鶏がらスープ ◆ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン 醤油 塩 コショウ 酒 鶏がらスープ 昆布 むろ鱈 ◆パイン缶	◆ツイストパン<小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵> ◆ベーコン ほうれん草 マカヒ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 パター 菜種油 チーズ スキミ乳 牛乳 豆乳 白ワイン 塩 コショウ 鶏がらスープ ◆厚揚げ 生姜 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 キャベツ キュウリ 人参 醤油 きび糖 酢 ごま油 白ごま ◆メロン	◆白飯 鶏挽肉 焼豆腐 干椎茸 切干大根 ひじき 白ごま 生姜 ごぼう 人参 菜種油 赤味噌 醤油 酒 きび糖 みりん 風 唐辛子 ◆キャベツ 油揚げ 白・赤味噌 むろ鱈 昆布 ◆ひじき春巻(たけのこ 人参 豚肉 ひじき 植物油 醤油 片栗粉 砂糖 酒 発酵調味料 オイスターソース 香辛料 小麦粉 塩 鉄剤 キノコ) 菜種油
			東苗穂小 ひまわり学級校内宿泊学習	(元町北小 遠足予備日)
<b>29</b> 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ さくらんぼ 	<b>30</b> たきこみいなり ほっけフライ からし和え(ハム・小松菜・もやし) 	<b>7/1</b> タコライス【中韓の料理】 わかめスープ パインゼリー(カップ入) 	<b>2</b> 黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ ミニトマト 	<b>3</b> ご飯 マーボー豆腐 ししやものから揚げ おひたし(小松菜・もやし) 
◆ソフトラーメン<小麦粉 塩 かん水> ロースハム もやし キュウリ コーン 人参 ごま油 白ごま 醤油 きび糖 酒 みりん 風 酢 からし むろ鱈 昆布 ◆十勝大豆コロッケ(じゃがいも 大豆 玉ねぎ マッシュポト ハン粉 小麦粉 大豆油 とうもろこし油 とうもろこしでん粉 上白糖 塩 カレー粉 コショウ) 菜種油 ◆さくらんぼ	◆胚芽米 大麦 上白糖 酢 塩 油揚げ 人参 干椎茸 ひじき 醤油 きび糖 酒 みりん 風 白ごま 手巻用焼のり ◆ほっけ 酒 塩 コショウ 小麦粉 卵 ハン粉 菜種油 ◆ロースハム 小松菜 もやし 醤油 きび糖 からし	◆白飯 豚挽肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく コーン 菜種油 小麦粉 カレー粉 (ウスター・中濃ソース ヘルムト ケチャップ) 醤油 赤ワイン 塩 コショウ オールスパイス 炒パウダー ◆わかめ 豆腐 干椎茸 長ねぎ 醤油 酒 塩 ごま油 白ごま むろ鱈 宗田鯉 昆布 ◆パインゼリー(パイン 砂糖 異性化液糖 難消化性デキストリン ゲル化剤 酸味料 水)	◆黒コッペパン<小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵 黒砂糖> ◆あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 菜種油 牛乳 豆乳 スキミ乳 チーズ 白ワイン 塩 コショウ 鶏がらスープ ◆キャベツ 人参 コーン 酢 菜種油 上白糖 塩 コショウ からし ◆ミニトマト	◆白飯 ◆豆腐 豚挽肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干椎茸 赤味噌 醤油 きび糖 酒 ごま油 トウバンジャン 片栗粉 ◆子持ちししやも 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油 きび糖 みりん 風 酢 ◆小松菜 もやし かつお節 醤油
	元町北小 5年校外学習			