

給食だより



2026. 5. 28
札幌市立西野中学校
札幌市立手稲東中学校

5月は元気に過ごすことができただしょうか。暑いと感じる日も増えてきました。今月も温度差に気をつけて過ごしましょう。

6月は「食育月間」「歯と口の健康週間」の月です。生涯にわたっておいしく食べられるように、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるか考えてみましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
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。	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。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	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。

歯を強くする
カルシウムが多い食品

牛乳 ヨーグルト

小魚 こまつな 納豆



食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯こうと口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯こう中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。



6月のよていにんだて

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
 開校記念日	◎★ロールパン ★あさりのチャウダー ★フライドチキン コールスローサラダ ●卵 スキムミルク/●あさり ベーコン ジャが芋 玉 ねぎ にんじん パセリ ギ ター 生乳 豆乳 スキムミ ルク チーズ/●鶏肉 生乳 にんにく 小麦粉/●きゃべつ にんじん コーン/	ごはん スンドゥブ ししゃものから揚げ 磯あえ ●精白米/●豆腐 豚肉 しよ うが にんにく あさりに んじん 玉ねぎ えのきだけ にら ごま油/●カラフトし しゃも(子持ち) 小麦粉/● 小松菜 もやし のり/	塩ラーメン ごまポテト くだもの 1年生 校外学習	ツナライス レバー入りメンチカツ もやしのごまサラダ ●胚芽米 大麦 豆腐 まぐ ろ水煮 にんじん ごぼう しいたけ グリンピース/●牛 肉 豚肉 玉ねぎ 豚レバ ーパン粉/●ほうれん草 もやし にんじん ごま/



6月のよていにんだて

月 8日	火 9日	水 10日	木 11日	金 12日
ごはん みそけんちん汁 カレイから揚げ ごまあえ バーベキューソース	札教研事業 研究集会 	豚すき丼 みそ汁 ◎さつま芋の天ぷら	◎◆たぬきうどん(えび入り) チーズフォンデュサン ドコロッケ 冷凍パイン	★チキンライス ★コーンフライ フルーツミックス
●精白米/●鶏肉 豆腐 つきこんにやく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ/●かれい <u>小麦粉</u> /●ほうれん草 もやし ごま/●玉ねぎ しょうが にんにく		●精白米 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎ たけ ほうれん草/●白菜 油揚げ/●さつま芋 <u>小麦粉</u> 卵/	●ソフトメン さくら <u>えび</u> あさり いりこ にんじん 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 卵 鶏肉 つと 小松菜 長ねぎ たもぎ たけ しいたけ/●じゃがいも <u>チーズ</u> 脱脂粉乳 パン粉 米粉 粉末状大豆たん白/ ●パイン/	●胚芽米 大麦 <u>バター</u> 鶏肉 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト/●コーン <u>牛乳</u> 全粉乳 <u>小麦粉</u> パン粉/●みかん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 夏みかん缶/
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん 豚汁 さんま竜田揚げ きゅうりのからし漬け	◎★背割りコッペパン ★コーンシチュー フランクチリドック パイン缶	ごはん マーボー豆腐 ひじき入りはるまき 小松菜ナムル	パスタボンゴレ スパイシーポテト	陸上競技大会 
●精白米/●豚肉 豆腐 じゃがいも こんにやく にんじん 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょうが/ ●さんま しょうが <u>小麦粉</u> /●きゅうり ごま/	●卵 <u>スキムミルク</u> /●コーン ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも パセリ <u>バター</u> <u>牛乳</u> 豆乳 <u>スキムミルク</u> <u>チーズ</u> /●道産無塩せきウインナー(豚肉 貝カルシウム) 玉ねぎ トマト/●パイン/	●精白米/●豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ しいたけ ごま油/●たけのこ にんじん 豚肉 ひじき <u>小麦粉</u> /●小松菜 もやし にんじん ごま/	●ソフトパスタ あさり 大豆 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー 生姜 にんにく パセリ トマト/●じゃが芋 パセリ/	
22日	23日	24日	25日	26日
ごはん カレー肉じゃが 揚げぎょうざ のりのつくだ煮	◎★横割りパンズパン ★チキンクリームシチュー フィッシュバーガー ★スライスチーズ くだもの	カレーライス 野菜のしょうゆづけ	冷麦(ほうれん草入り) ◎とり天 りんご缶	★小松菜ピラフ ◎ほっけのごまフライ フルーツカクテル
●精白米/●豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しらたき たもぎ たけ いんげん しいたけ しょうが/ ●豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ なら <u>小麦粉</u> /●のり ひじき 水あめ/	●卵 <u>スキムミルク</u> /●鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ パセリ <u>バター</u> <u>牛乳</u> 豆乳 <u>スキムミルク</u> <u>チーズ</u> /●たら <u>小麦粉</u> パン粉 油/● <u>チーズ</u> /●ブラム/	●精白米 豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース/●大根 きゅうり にんじん 水あめ/	●ソフト冷麦 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/●鶏肉 生姜 にんにく 卵 <u>小麦粉</u> /●りんご/	●胚芽米 大麦 <u>バター</u> ベーコン にんじん 玉ねぎ にんにく コーン 小松菜/●ほっけ <u>小麦粉</u> 卵 ごま/●みかん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 夏みかん缶 りんごジュース/
29日	30日	1日	2日	3日
肉炒め丼(小松菜) みそ汁 パイン缶	◎★角食パン レタス入りミネストローネ ◎★はんぺんのチーズフライ ★きなこクリーム	ビビンパブ ワカメスープ くだもの	冷やしラーメン 大学芋 洋なし缶	★◆シーフードカレーピラフ ★かぼちゃコロッケ ほうれん草としめじのサラダ
●精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/●大根 油揚げ/●パイン/	●卵 <u>スキムミルク</u> /●ベーコン じゃが芋 玉ねぎ にんじん レタス マカロニ セロリー トマト/ ●はんぺん(たら 卵白) <u>チーズ</u> <u>小麦粉</u> 卵/●豆乳 きなこ <u>バター</u> /	●精白米 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく にんじん 小松菜 もやし ごま/●わかめ 豆腐 しいたけ 長ねぎ ごま/●みかん/	●ソフトラーメン ハム もやし きゅうり にんじん ごま/●さつま芋 水あめ ごま/●洋なし/	●胚芽米 大麦 <u>バター</u> ベーコン <u>えび</u> あさり いか にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース/●かぼちゃ じゃがいも 玉ねぎ <u>スキムミルク</u> 米粉 <u>小麦粉</u> パン粉/●ハム 小松菜 コーン しめじ ごま/

※牛乳(200ml)は毎日つきます。
 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。
 ※あさり、しらすなどの小魚やししゃも、海藻などの海産物は、小さなかに・えびや貝殻などが混入している場合があります
 ※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆・・・えび が含まれている献立です。
 ※調味料や加工食品については一部を除き載せていません。