




# きゅうしょくだよい 6月

札幌市立日新小学校 2026年5月29日

## 6月は食育月間！毎月19日は食育の日

わたしたちの暮らしは豊かになり、好きな時に好きなものを食べることができるようになりました。また、テレビやSNS等には、食に関する様々な情報が溢れています。その反面、子どもたちの食には「偏食」や「孤食」、「朝食の欠食」等多くの課題も見られます。子どもたちの身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どもたちの食習慣がとても重要です。御家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみてはいかがでしょうか。

### 家庭で取り組みたい食育とその効果

<p><b>家族みんなで食卓を囲む</b> 食事のマナーやコミュニケーション能力を育みます。</p> 	<p><b>一緒に食事の支度をする</b> 買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p> 	<p><b>朝ごはんを食べる習慣を付ける</b> 1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p> 
<p><b>体を動かす機会をつくる</b> おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p> 	<p><b>行事食や郷土料理を取り入れる</b> 伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p> 	<p><b>様々な味を経験する</b> 味覚の幅が広がり、何でもおいしく食べることができるようになります。</p> 
<p><b>減塩を心がける</b> 子どもたちから薄味になれることで、将来の生活習慣病の予防につながります。</p> 	<p><b>「自分で食べる」に挑戦する</b> 魚の骨、えびの殻、いよかんの皮などを自分でとることができる、食への意欲が高まります。</p> 	<p><b>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</b> 食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p> 

### よく噛んで食べよう！

健康な歯を保つためには、食事後の歯磨きはもちろん、よく噛むことも大切です。「噛むこと」により、だ液がたくさん出て食べ物と混ざり合い、消化吸収を良くしたり、口の中を酸性からもとの状態にもどして虫歯予防になったりしています。また、食べ物の味を脳に届けるためにも大切です。いつまでも健康な歯で、おいしく楽しく食事ができるように、よく噛むことを心がけましょう。



### おしらせ

6月3日(水)と6月8日(月)は、栄養教育実習生さんが考えたメニューが給食に登場します。タイの「ガパオライス」を給食風にアレンジした「タイ風そぼろごはん」や、たんぱく質をバランスよく取れる、大豆入りの「チキンカレーライス」など、実習生さんの熱い想いが詰まった献立を、お楽しみに。

# 6月のよていにんだて

※牛乳は毎日200mlつきます。  
 ※献立内容（果物など）は仕入れの状況などにより変更になる場合があります。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
<b>振替休業日</b> 	ロールパン ポークシチュー サイコロサラダ 洋なし缶	タイ風そぼろごはん 小松菜とたまぎのスープ パイン缶詰	塩ラーメン ごまポテト りんご缶	コーンピラフ 野菜コロッケ 大根サラダ
	ロールパン(卵・生乳)豚肉、生姜、にんにく、切り、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、グリッピース、小麦粉、油、カレー粉、ハヤシルウ、ピュレ、カチャップ、トマト缶、デミクラソース、醤油、中濃ソース、ウスターソース、塩、胡椒、砂糖、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/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、砂糖、酒、唐辛子、油、ベーコン、こまつな、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)/パイン缶	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、胡椒、酒、塩、胡椒、(鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、生姜)/フレンチポテト、油、ごま、砂糖、塩/りんごシロップ漬	胚芽米、大麦、バター、ウイン、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・グリッピース・小麦粉・砂糖・醤油・酒、みりん、油、白ごま/こまつな、たまぎ、玉ねぎ、みそ(むろあじ、昆布)/かぼちゃチーズフライ、油/
<b>8日</b> チキンカレー 小松菜ともやしの ごま風味和え	<b>9日</b> 黒コッパパン あさりのチャウダー コールスローサラダ 黄桃缶	<b>10日</b> ご飯 豆腐のオスターソース煮 いわしのカリカリフライ ごま和え	<b>11日</b> 五目うどん バターポテト 冷凍みかん	<b>12日</b> 鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ
白飯、鶏肉、胡椒、ウイン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、切り、りんご、生姜、にんにく、グリッピース、小麦粉、油、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、カチャップ、醤油、ウイン、塩、サメ、オールドアイ、鶏がらスープ/ベーコン、こまつな、もやし、醤油、酢、油、砂糖、胡椒、白ごま/	黒コッパパン(卵・生乳)黒砂糖 あさり、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、生乳、豆乳、チーズ、ウイン、塩、胡椒、鶏がらスープ/キャベツ、にんじん、コーン、酢、油、上白糖、塩、胡椒、辛子/黄桃缶	白飯豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、オスターソース、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/	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、たまぎ、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、削節、宗田、昆布、じゃがいも、バター、上白糖、生乳、塩、砂糖、冷凍みかん	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、たまぎ、玉ねぎ、みそ(むろあじ、昆布)/かぼちゃチーズフライ、油/
<b>15日</b> ご飯 けんちん汁 味噌味 いわしハンバーグ のりの佃煮	<b>16日</b> 角食 ワンタンスープ醤油 たららのハーブフライ きなこクリーム	<b>17日</b> カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶詰	<b>18日</b> 冷やしラーメン フレンチポテト メロン	<b>19日</b> いりこ菜めし 味噌汁 メンチカツ 2年生 校外学習
白飯鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、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、乾燥マッシュポテト、でん粉、植物蛋白、塩、香辛料、ピロリン酸鉄他)、油、もみり、ひじき、醤油、酒、みりん、砂糖、水あめ/	角食(卵・生乳)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、ウイン、塩、胡椒、パセリ、パジル、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、鶏肉、胡椒、小麦粉、でん粉、油、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、油、ナンプラ、醤油、オスターソース、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)/パイン缶	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)/フレンチポテト、油、塩、胡椒/メロン	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/
<b>22日</b> ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	<b>23日</b> 横割パンズ 小松菜のクリーム煮 レバー入りハンバーグ ケチャップソース 黄桃缶	<b>24日</b> とり天丼 味噌汁 磯和え	<b>25日</b> パスタカレーソース 小松菜とコーンのサラダ	<b>26日</b> 小松菜ピラフ 鶏肉の照り焼き フルーツミックス
白飯豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板、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、おろし入、カキ入、小麦粉、塩)油/こまつな、もやし、にんじん、醤油、酢、砂糖、唐辛子、ごま油、白ごま/	横割パンズ(卵・生乳)ベーコン、こまつな、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、生乳、豆乳、生乳、ウイン、塩、胡椒、鶏がらスープ/レバー入りハンバーグ(牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚脂)、塩、香辛料、でん粉)、油/ケチャップ、ウスターソース、砂糖、ウイン、辛子/黄桃缶	白飯、鶏肉、酒、醤油、生姜、にんにく、塩、胡椒、小麦粉、でん粉、パネンク、油、ナンプラ、醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉、削節、宗田、昆布/じゃがいも、玉ねぎ、塩わかめ、みそ、(むろあじ、昆布)/小松菜、もやし、のり、醤油/	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、切り、生姜、にんにく、パセリ、小麦粉、油、カレー粉、カレー粉、カチャップ、デミクラソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、オールドアイ、ウイン、鶏がらスープ/こまつな、コーン、白ごま、油、砂糖、酢、醤油/	胚芽米、大麦、バター、ウイン、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/鶏肉、生姜、小麦粉、油、醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉、白ごま/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶、上白糖/
<b>29日</b> ご飯 マーボー豆腐 子持ちししゃものから揚げ おひたし	<b>30日</b> ツイストパン コーンポタージュ 厚揚げサラダ パイン缶詰	<b>1日</b> かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 ミントマト 6年生 修学旅行	<b>2日</b> 冷麦 さつまいも天ぷら さくらんぼ 6年生 修学旅行	<b>3日</b> たきこみいなり ほっけフライ からし和え 6年生 休業日
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、みそ、でん粉/カラットししゃも(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/	ツイストパン(卵・生乳)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、生乳、豆乳、チーズ、生乳、塩、胡椒、ウイン、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、さくらんぼ、煮干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、ひじき、切干大根、小麦粉、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)/ミントマト	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)/さつまいも、小麦粉、塩、油、さくらんぼ	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/