

給食だより



札幌市立栄緑小学校
札幌市立栄東小学校
令和8年5月28日

～共食(きょうしょく)のススメ～

家族や友達、先生など、誰かと一緒に食事をすることを共食(きょうしょく)と言います。誰かと楽しく食べることで、食事の時間がより豊かになり、心や体の健康にもつながります。共働きや習い事などで、家族そろって食事をするのが難しい日もあるかもしれませんが、できる範囲で「共食」の時間を大切にしていきましょう。

共食のメリット

食の知識や
興味を増やす

コミュニケーション力を
育む

食習慣や食行動を
身に付ける

食事のマナーを
身に付ける

食文化を伝達する

偏食の防止

感謝の心を育む



みんなで食べると
おいしいね!



6月の予定献立



※6月8日～7月3日の献立は、裏面にのせています。

月	火	水	木	金
1日 振替休日	2日 たきこみいなり ほっけフライ からし和え(小松菜・キャベツ・ハム)	3日 ごはん スンドゥフチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル	4日 ツイストパン アスパラのクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶	5日 豚丼 味噌汁(豆腐・わかめ) しょうが和え (小松菜・白菜)
	胚芽精米、大麦、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、醤油、ごま、のり/ほっけ、小麦粉、卵、パン粉/ハム、小松菜、キャベツ、醤油	豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、醤油、味噌、ごま油/ひじきいりぎょうざ/ほうれん草、もやし、にんじん、醤油、ごま	ツイストパン/ベーコン、グリーンアスパラガス、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク/厚揚げサラダ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、小麦粉、醤油、ごま/パイン缶	白飯、豚肉、小麦粉、しょうが、醤油、グリーンピース/豆腐、カットわかめ、長ねぎ、味噌/小松菜、白菜、しょうが、醤油

8日 五目うどん バターポテト くだもの	9日 コーンピラフ 野菜コロッケ 黄桃缶	10日 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし (ほうれん草・白菜)	11日 黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ くだもの	12日 ごはん けんちん汁 あげいわしハンバーグ のりの佃煮
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、干しいたけ、たもぎだけ、醤油/じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク/冷凍みかん	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム/ポテトコロッケ/黄桃缶	豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、味噌、醤油、ごま油/カラフトししゃも、小麦粉、醤油/ほうれん草、白菜、糸かつお、醤油	黒コッペパン/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/キャベツ、にんじん、ホールコーン/プラム	鶏肉、豆腐、つきこんやく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、味噌/いわしハンバーグ/もみのり、ひじき、醤油
15日 塩ラーメン フレンチポテト りんご缶	16日 鶏ごぼうごはん 味噌汁(小松菜・たもぎ・玉ねぎ) かぼちゃチーズフライ	17日 チキンカレーライス 大根サラダ	18日 角食 ワンタンスープ 白身魚のハーフフライ きなこクリーム	19日 カオラートナーガイ チンゲン菜のスープ パイ缶
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、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、カットわかめ、醤油/フレンチポテト/りんご缶	胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、味噌、ごま/小松菜、たもぎだけ、玉ねぎ、味噌/かぼちゃチーズフライ	白飯、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、醤油/大根、まぐろ、きゅうり、にんじん、ごま、醤油	角食/ワンタン皮、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油/真だら、にんにく、小麦粉、卵、パン粉、チーズ/豆乳、きな粉、バター	白飯、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、醤油、小麦粉/ベーコン、春雨、チンゲン菜、ホールコーン、醤油/パイ缶
22日 冷麦 ごまポテト くだもの	23日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	24日 ごはん 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)	25日 ロールパン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋なし缶	26日 和風そぼろごはん 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) さつまいも天ぷら
ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油/じゃがいも、ごま/メロン	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、小松菜、醤油/高野豆腐、醤油、小麦粉、ごま、卵、パン粉/みかん缶、パイ缶、黄桃缶、なし缶	豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、醤油/いわしのカリカリフライ/小松菜、もやし、ごま、醤油	ロールパン/豚肉、にんにく、セロリ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、小麦粉、トマト缶、醤油/小松菜、ホールコーン、ごま、醤油/なし缶	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ひじき、ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、味噌、醤油/キャベツ、油揚げ、味噌/さつまいも、小麦粉、卵
29日 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ くだもの	30日 いに葉めし 味噌汁 (豆腐・なめこ) メンチカツ	1日 ごはん といて 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ・わかめ) いぞ和え (小松菜・もやし)	2日 横割りパンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ 黄桃缶	3日 タコライス わかめスープ 沖縄パインゼリー
ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、ホールコーン、にんじん、ごま、醤油/十勝大豆コロッケ/さくらんぼ	胚芽精米、大麦、しらす干し、小松菜、ごま/豆腐、なめこ、長ねぎ、味噌/メンチカツ	鶏肉、しょうが、にんにく、醤油、卵、小麦粉/じゃがいも、玉ねぎ、カットわかめ、味噌/小松菜、もやし、のり、醤油	横割りパンズ/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、にんじん、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/レバー入りハンバーグ/黄桃缶	白飯、豚肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、小麦粉、トマト缶、醤油/カットわかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、醤油、ごま/沖縄パインゼリー

・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。
 ・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。
 ・調味料、だし等記載していないものもあります。詳しい献立表が必要な方は御連絡ください。