

6月 給食だより

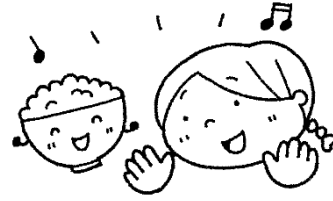
いただきます



令和8年(2026年)5月29日
札幌市立栄北小学校
札幌市立栄南小学校

6月は食育月間

毎月19日は食育の日



国が策定した第4次食育基本計画では、毎年6月を食育月間、毎月19日は食育の日と定めています。札幌市でも第4次食育推進計画の一環として食育に取り組んでいます。健康で心豊かな生活を送るためには健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることができる。そして、それを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。



「食育ピクトグラム」を知っていますか？

食育ピクトグラムは、食育について、たくさんの人に知ってもらう事を目的として農林水産省で作成されました。表現を単純化した絵文字であるピクトグラムで、食育の目的を分かりやすく紹介しています。ピクトグラムを参考に、食生活を振り返ってみましょう。毎日の積み重ねが食育につながります。御家庭でも是非意識して取り組んでみましょう。

<p>1 みんなで楽しく食べよう</p>	家族や仲間と、会話をしながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。	<p>2 朝ごはんを食べよう</p>	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。	<p>3 バランスよく食べよう</p>	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事でバランスのよい食生活につなげましょう。
<p>4 太りすぎないやせすぎない</p>	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。	<p>5 よくかんでおいしく食べよう</p>	よくかんでおいしく安全に食べましょう。	<p>6 手を洗おう</p>	食品の安全性についての知り、自分で判断する力を付けましょう。
<p>7 災害にそなえよう</p>	災害に備え、非常食を備蓄しておきましょう。	<p>8 食べ残しをなくそう</p>	SDGsを達成するために食品ロスを減らすようにしましょう。	<p>9 産地を応援しよう</p>	地域の食材や被災地食品を選ぶことで、産地を応援しましょう。
<p>10 食・農の体験をしよう</p>	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。	<p>11 和食文化を伝えよう</p>	郷土料理や伝統料理などの食文化を大切にして次の世代に伝えていきましょう。	<p>12 食育を推進しよう</p>	生涯にわたって心も身体も健康であるために「食」について考えていきましょう。

献立カレンダー

栄北小学校

【令和8年6月分】

★アレルギー対応除去食対応あり

▲アレルギー対応代替食対応あり

月	火	水	木	金
6/1	6/2	6/3	6/4	6/5
パスタカレーソース	鶏ごぼうごはん	ご飯	ツイストパン	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
厚揚げサラダ	味噌汁	スンドゥブチゲ(あさり入り)	ほうれん草のクリーム煮	
	かぼちゃチーズフライ	ひじき入りぎょうざ	サイコロサラダ	
		磯和え	パイン缶詰	
豚肉 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 パセリ カレー粉 デミグラスソース オールスパイス ナツメグ /厚揚げ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 白ごま	胚芽精米 米粒麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ 白ごま/小松菜 たもぎたけ 玉ねぎ/かぼちゃチーズフライ(既製品)	豆腐 豚肉 にんにく 豆板醤 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきだけ たら/ひじき入りぎょうざ(既製品)/小松菜 もやし もみのり	バラベーコン ほうれん草 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム バター チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/ロースハム 人参 きゅうり ホールコーン ごま油 /パイン缶	
6/8	6/9	6/10	6/11	6/12
五目うどん	コーンピラフ	カレーライス	角食	ご飯
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
バターポテト	野菜コロッケ	コールスローサラダ	イタリアンスープ	★とり天(卵除去食あり)
みかん(冷凍)	黄桃缶		★白身魚のハーブフライ(卵・乳除去食有)	味噌汁
			きなこクリーム	天丼のたれ
				ナムル
鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ 一味唐辛子 /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 米粒麦 バター パラベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム/野菜コロッケ(既製品)/黄桃缶	鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 カレー粉 オールスパイス/キャベツ ホールコーン	バラベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ マカロニ /たら切り身 にんにく パセリ バジル 小麦粉 卵 粉チーズ/豆乳 きなこ バター	鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 卵 ベーキングパウダー /じゃがいも 玉ねぎ わかめ /ロースハム ほうれん草 もやし 人参 一味唐辛子 ごま油 白ごま
6/15	6/16	6/17	6/18	6/19
塩ラーメン	いりこ菜めし(小松菜)	カオ・ラートナー・ガイ(鶏肉のあんかけごはん)	豆パン	ご飯
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
フレンチポテト	味噌汁(豆腐・なめこ)	チンゲン菜のスープ	ポークシチュー	マーボー豆腐
バナナ	チーズサンドコロッケ	パイン缶詰	小松菜とコーンのサラダ	ししゃものから揚げ
			さくらんぼ	おひたし
豚肉 生姜 にんにく メンマ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ /フレンチポテト(既製品)/バナナ	胚芽精米 米粒麦 しらす干し 白ごま 小松菜/豆腐 なめこ 長ねぎ/チーズサンドコロッケ(既製品)	鶏肉 小麦粉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 小ねぎ ナンプラ オイスターソース 一味唐辛子 /バラベーコン 青梗菜 緑豆春雨 ホールコーン /パイン缶	豚肉 にんにく セロリ じゃがいも 玉ねぎ 人参 さやいんげん 小麦粉 カレー粉 デミグラスソース /小松菜 ホールコーン 白ごま /さくらんぼ	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 干しいたけ ごま油 豆板醤 /子持ちカラフトししゃも(カペリン) 小麦粉/ほうれん草 白菜 糸かつお
6/22	6/23	6/24	6/25	6/26
冷麦(きゅうり入り)	小松菜ピラフ	かき揚げ丼(えび・あさり入り)	黒コッペパン	ご飯
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ごまポテト	メンチカツ	味噌汁	あさりのチャウダー	ワンタンスープ醤油
メロン	フルーツミックス	しょうが和え	大根サラダ	揚げいわしハンバーグ
			プラム	のりの佃煮
油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ /フレンチポテト(既製品) 白すりごま/メロン	胚芽精米 米粒麦 バラベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 小松菜 /メンチカツ(既製品)/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶	えび あさり 桜エビ 玉ねぎ 人参 ごぼう ひじき 切干大根 小麦粉 卵 /豆腐 わかめ 長ねぎ /ほうれん草 もやし 生姜	あさり バラベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /大根 まぐろ水煮 きゅうり 白ごま /プラム	ワンタン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく /いわしハンバーグ(既製品)/もみのり ひじき
6/29	6/30	7/1	7/2	7/3
冷やしラーメン	たきこみいなり	和風そぼろごはん	横割パンズ	タコライス(沖縄)
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
十勝大豆コロッケ	★ほっけフライ(卵除去食あり)	味噌汁	コーンポタージュ	大豆フレークのすまし汁
さくらんぼ	小松菜とキャベツの和え物	★さつまいも天ぷら(卵除去食あり)	レバー入りハンバーグ	▲沖縄パインゼリー
			ケチャップソース	
			キウイフルーツ	
ロースハム もやし きゅうり ホールコーン 人参 ごま油 白ごま /十勝大豆コロッケ(既製品)/さくらんぼ	胚芽精米 米粒麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 白ごま 焼きのり/ほっけ切り身 小麦粉 卵 /ロースハム 小松菜 キャベツ	鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ ひじき 白ごま 生姜 ごぼう 人参 /キャベツ 油揚げ /さつまいも 小麦粉 卵	クリームコーン ホールコーン バラベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 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(既製品) ケチャップ/キウイフルーツ	豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ホールコーン レタス 小麦粉 カレー粉 オールスパイス チリパウダー/大豆の華フレーク 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ/沖縄パインゼリー(既製品)

*献立は諸事情により変更することもあります。*くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。変更することもあります。

*19日のししゃもは子持ちカラフトししゃも(カペリン)を使用します。

*魚の切身には骨が入ることがあります。気を付けてよく噛んで食べましょう。

*調味料など重複するため省略しています。*冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。