

給食だより 6月

札幌市立栄西小学校 令和8年（2026年）5月29日発行

6月は食育月間 毎月19日は食育の日です



高齢化社会が進む中で、健康寿命を延ばしていくことが国民的な課題となっています。大人になり、生活習慣病にかかってから食生活を見直すよりも、子どものうちに健全な食生活を確立して予防することが大切です。食育は、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。学校・家庭・地域で連携して進めていきましょう！

札幌市食育推進計画による指標と目標値

※札幌市では、以下のように目標値を設定して食育を進めています。（一部を抜粋しました）

指標名	現状値（令和4年）	目標値
主食・主菜・副菜を1日2回以上そろえて食事をする人の割合	49.2%	60%以上
1日の野菜の摂取量	284.2g	350g以上
朝食を欠食する若い世代の割合（20～30歳代）	37.5%	30%以下
朝食を欠食する子どもの割合（小学校6年生）	7.1%	0%
朝食を誰かと一緒にとる子どもの割合（小学校5年生）	80.2%	90%以上

札幌市民の食生活の現状と課題①

朝食を食べない人が多くいます・・・



2 朝ごはんを食べよう

朝食を食べると集中力のUP・肥満の防止・体力の増進など、様々な良いことがあります。ワンプレートやどんぶりにしたり、調理済み食品を活用したりするなど、なるべく手軽に準備

して食べたいですね。お子さんだけでなく、家族みんなで食べる習慣をつけましょう。

札幌市民の食生活の現状と課題②

野菜不足です・・・



3 バランスよく食べよう

朝食はおにぎりやパンなどの主食のみという人も多いのですが、プラスして副菜（野菜の料理）も食べるようにすると1日の野菜の摂取目標量をクリアできそうです。

カット野菜や冷凍野菜を利用して手軽に調理するのもいいですね。

★ご家庭でできる食育にはこんなことも…！

1 みんなで楽しく食べよう



みんなで楽しく食べよう！

家族みんなで一緒に食卓を囲むことによって、子どもたちが食事の楽しさを実感することができます。また箸の正しい持ち方や食事のマナー、「いただきます」「ごちそうさま」

といった食事のあいさつ、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物を大事にする気持ち、郷土料理や季節の料理といった食の文化などを、親や祖父母から子どもに伝える良い機会にもなります。

8 食べ残しをなくそう



食品ロスについて考えてみましょう

どのようなことを心がけたらよいか、家族みんなで考えてみませんか。

以下のページも参考にしてください。

- ・農林水産省「食品ロス・食品リサイクル」
- ・消費者庁「食べもののムダをなくそうプロジェクト」

6月のよていにとだて

栄西小学校

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
振替休日 	とりごぼうごはん みそしる (こまつな・たまぎ) かぼちゃチーズフライ	ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル	ツイストパン ほうれんそうのクリームに あつあげサラダ パインかんづめ	かきあげどん(えびいり) みそしる (とうふ・わかめ) しょうがええ
	米 おおむぎ 鶏ひき肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ 赤みそ かつお 油 白ごま/こまつな たまぎだけ たまねぎ みそ むろあじ 昆布/かぼちゃチーズフライ(加工品) なたね油	白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく トウモロコシ サラダ 油 みそ ごま油 あさり にんじん たまねぎ えのきだけ たら 鳥がら 昆布 煮干し/ひじき入り ぎょうざ(加工) なたね油/ほうれんそう もやし にんじん ごま油 白ごま	ツイストパン/パイン(パ) ほうれんそう マカロニ にんじん たまねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター サラダ 油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク 鶏がらスープ/厚揚げ しょうが かたくり粉 小麦粉 なたね油 キャベツ きゅうり にんじん ごま油 白ごま/パイン缶詰	白飯/むきえび あさり さくらえび たまねぎ にんじん ごぼう しゆんぎく ひじき 切り干し大根 小麦粉 全卵 なたね油 かたくり粉 むろあじ 昆布/豆腐(木綿) 塩わかめ 長ねぎ みそ むろあじ 昆布/こまつな はくさい しょうが
8日	9日	10日	11日	12日
ごもくうどん バターポテト れいとうみかん	コーンピラフ やさしいコロッケ おうとうかん	カオ・ラートナー・ガイ (とりにくのあんかけごはん) チンゲンさいのスープ パインかんづめ	かくしょく ワンタンスープ しろみさかなのハーブフライ きなこクリーム	遠足 
ソフトめん/鶏肉 油揚げ つと にんじん ほうれんそう ごぼう 長ねぎ 干しいだけ たまぎだけ むろあじ 昆布/じゃがいも バター 上白糖 牛乳 スキムミルク/冷凍みかん	米 おおむぎ バター パイン(パ) たまねぎ にんじん ホールーツ パン サラダ 油/野菜コロッケ(加工品) なたね油/黄桃缶詰	白飯/鶏肉 白こしょう 小麦粉 かたくり粉 なたね油 たまねぎ ビーツ 赤みそ こんぎ サラダ 油 サラダ オイル ツルス コースター 鶏がらスープ/パイン(パ) チンゲンサイ 緑豆はるさめ ホールーツ 鶏がらスープ 昆布 むろあじ/パイン缶詰	角食/ワタアゲ 豚肉 ほうれんそう もやし ミマ 長ねぎ しょうが にんにく サラダ 油 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布 たまねぎ にんじん/買だち切り身 にんにく パン 小麦粉 全卵 パン粉 粉チーズ なたね油/豆乳 きな粉 コースター バター	
15日	16日	17日	18日	19日
しろラーメン フレンチポテト りんごかん	いりこなめし みそしる (とうふ・なめこ) メンチカツ	チキンカレーライス だいこんサラダ	よこわりバンズ コーンポタージュ レバーいりハンバーグ おうとうかん	ごはん マーボーとうふ ししゃものからあげ おひたし
ソフトめん/豚肉 もも にんにく サラダ 油 ママ つと もやし にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう 塩わかめ 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布 しょうが/じゃがいも なたね油/りんごコロッケ 漬け	米 おおむぎ しらす干し 白ごま こまつな/豆腐(木綿) なめこ 長ねぎ みそ むろあじ 昆布/かつお なたね油	白飯/鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 サラダ 油 粉か べりル グチャップ 鶏がらスープ/だいこん まぐろ・水蒸き きゅうり にんじん 白ごま ごま油	横割バンズ/クリームホールーツ パイン(パ) じゃがいも たまねぎ にんじん パン 小麦粉 バター サラダ 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 白ワイン 鶏がらスープ/レバー入りのパイン(加工品) なたね油/黄桃缶詰	白飯/豆腐 豚ひき肉 しょうが にんにく サラダ 油 にんじん 長ねぎ 干しいだけ みそ ごま油 トウモロコシ かたくり粉/かたくり粉 ししゃも(手持ち) 小麦粉 かたくり粉 なたね油/ほうれんそう はくさい 糸かつお
22日	23日	24日	25日	26日
ひやむぎ ごまポテト メロン	こまつなピラフ とりにくのてりやき フルーツミックス	ごはん けんちんじる いわしハンバーグ のりのつくだに	くろコッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ プラム	ごはん みそしる (ごぼう・にんじん・だいこん) とんかつ ミニトマト
ソフトめん/油揚げ 干しいだけ だし汁 つと きゅうり 長ねぎ むろあじ 昆布/フレンチポテト なたね油 ごま/りんご	米 おおむぎ バター 白ワイン(パ) にんじん たまねぎ にんにく ホールーツ サラダ 油 こまつな/鶏肉むね しょうが 小麦粉 なたね油 かたくり粉 白ごま/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰	白飯/鶏肉 豆腐 つきこんやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 みそ むろあじ 宗田 昆布/いわしハンバーグ(加工品) なたね油/もみり ひじき 水あめ	黒コッペパン/あさり(パ) じゃがいも たまねぎ にんじん パン 小麦粉 バター サラダ 油 牛乳 豆乳 スキムミルク 鶏がらスープ/キャベツ にんじん ホールーツ サラダ/プラム	白飯/だいこん にんじん ごぼう みそ むろあじ 昆布/豚肉もも 小麦粉 全卵 パン粉 なたね油/ミニトマト
29日	30日	加工食品に含まれるアレルギー物質 (特定原材料28品目) ・2日かぼちゃチーズフライ(乳・大豆・小麦)・3日ひじきぎょうざ(豚肉・鶏肉・大豆・ごま・小麦)・9日野菜コロッケ(豚肉・乳・大豆・小麦・ごま)・16日メンチカツ(豚肉・小麦・大豆)・18日レバー入りハンバーグ(牛肉・豚肉)・22日フレンチポテト(無し)・いわし入りハンバーグ(大豆)・29日十勝大豆コロッケ(大豆・小麦)		○牛乳は毎日つきます。 ○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ご了承ください。 ○給食だよりには献立の主な材料を載せてあります。もっと詳しい材料を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。
ひやしラーメン とかちだいずコロッケ さくらんぼ	たきこみいなり ほっけフライ からしあえ			
ソフトめん/皿(0-ス) もやし きゅうり ホールーツ にんじん ごま油 白ごま むろあじ 昆布/十勝大豆コロッケ(加工品) なたね油/さくらんぼ	米 おおむぎ 油揚げ にんじん 干しいだけ ひじき 醤油 きび砂糖 ごま あまのり(焼きのり)/ほっけ 小麦粉 全卵 パン粉 なたね油/皿(0-ス) こまつな キャベツ			