

いただきます



令和8年5月29日

札幌市立大倉山小学校・札幌市立三角山小学校

6月号

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと、毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのくらい食べるのかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は、国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

旬の札幌産野菜を味わおう！



骨や歯を強くするカルシウムがたっぷり！！

夏が近づき、地物のいろいろな野菜が出回り始めました。

札幌産の小松菜は、西区、東区、南区などで栽培されています。6月は、新鮮でおいしい小松菜を使ったメニューを積極的に取り入れました。これから夏本番です。今のうちからしっかり食べて、夏を元気に乗りきりましょう！今月から給食では札幌産小松菜「さっぽろとれたてっこ」を使用します。



よくかむことの効果



<p>よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>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。</p>
<p>よくかむとた液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

6月4～10日は、歯と口の健康週間です！よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。意識してみましょう。



6月のよていこんだて

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

大倉山小・三角山小

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
<p>うんどうかい ふりかえ きゅうぎょうび 運動会振替休業日</p> 	<p>たきこみいなり ほっけフライ からしあえ</p> <p>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</p>	<p>わふうそぼろごはん みそしる チーズフォンデュサン ドコロッケ</p> <p>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, ひじき, 醤油, みそ, みりん, 砂糖, 酒, 唐辛子, 油 / キャベツ, 油揚げ, みそ, (むろあじ, 昆布) / チーズフォンデュサンドコロッケ (じゃがいも, チーズ, スキムミルク, 砂糖, パン粉, 塩, 小麦粉, 米粉, でん粉), 油</p>	<p>まめパン ポークシチュー こまつなとコーンの サラダ パインかんづめ</p>   <p>豆パン (卵・スキムミルク・甘納豆) / 豚肉, にんにく, 切り, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん, 小麦粉, 油, 加粉, ピューレ, ケチャップ, トマト缶, デミグラスソース, 醤油, 中濃ソース, ウスターソース, ワイン, 塩, 胡椒, 砂糖, 鶏がらスープ / こまつな, コーン, 白ごま, 油, 砂糖, 酢, 醤油 / パイン缶</p>	<p>とりてんどん みそしる いそあえ</p>  <p>白飯 / 鶏肉, 酒, 醤油, 生姜, にんにく, 塩, 胡椒, 卵, 小麦粉, でん粉, ハーキングパウダー, 油, たれ (醤油, 砂糖, 酒, みりん, でん粉, むろあじ, 昆布) / じゃがいも, 玉ねぎ, わかめ, みそ, (むろあじ, 昆布) / こまつな, もやし, 切り干し, 醤油</p>
8日	9日	10日	11日	12日
<p>パスタカレーソース サイコロサラダ</p>	<p>コーンピラフ やさいコロッケ おうとうかん</p>	<p>ごはん みそけんちんじる いわしハンバーグ のりのつくだに</p>	<p>かくしよく ワントンスープ たらのハーブフライ きなこクリーム</p>	<p>ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル</p>
<p>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, 切り, 生姜, にんにく, パセリ, 小麦粉, 油, カレー粉, 加粉, ケチャップ, デミグラスソース, ウスターソース, 中濃ソース, 醤油, 塩, 胡椒, オールスパイス, ナツメグ, ワイン, 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</p>	<p>胚芽米, 大麦, バター, ワイン, 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, グリルピース, スキムミルク, 醤油, 砂糖, 小麦粉, パン粉, ごま他), 油 / 黄桃缶</p>	<p>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, 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, / もみのり, ひじき, 醤油, 酒, みりん, 砂糖, 水あめ</p>	<p>角食 (卵・スキムミルク) / 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, 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, ワイン, 塩, 胡椒, パセリ, バジル, 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</p>	<p>白飯 / 豆腐, 豚肉, 生姜, にんにく, 豆板醤, 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, 粉チーズ, 卵, 小麦粉, 塩他) / 油 / ほうれん草, もやし, にんじん, 醤油, 酢, 砂糖, 唐辛子, ごま油, 白ごま</p>
15日	16日	17日	18日	19日
<p>ごもくうどん バターポテト れいとうみかん</p>	<p>とりごぼうごはん みそしる かぼちゃチーズフライ</p> 	<p>ごはん マーボー豆腐 こもちししゃものから あげ おひたし</p>	<p>よこわりパンズ コーンポタージュ レバーいりハンバーグ ケチャップソース おうとうかん</p>	<p>カオ・ラートナー・ ガイ チンゲンサイのスープ パインかんづめ</p>
<p>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, たもぎたけ, 醤油, 砂糖, 酒, みりん, 酢, 唐辛子, 削節, 昆布 / じゃがいも, バター, 上白糖, 牛乳, スキムミルク, 塩 / 冷凍みかん</p>	<p>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, たもぎたけ, 玉ねぎ, みそ (むろあじ, 昆布) / かぼちゃチーズフライ (かぼちゃ, チーズ, パン粉, 砂糖, 牛乳, 塩, 小麦粉, 米粉他), 油 /</p>	<p>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, 豆板醤, でん粉 / カラフトししゃも (子持ち), 酒, 小麦粉, でん粉, 油, 醤油, 砂糖, みりん, 酢 / ほうれんそう, はくさい, 糸かつお, 醤油</p>	<p>横割パンズ (卵・スキムミルク) / 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, 牛乳, 豆乳, チーズ, スキムミルク, 塩, 胡椒, ワイン, 鶏がらスープ / レバー入りハンバーグ (牛肉, 玉ねぎ, 豚肉, 豚バラ, 塩, 香辛料, でん粉), 油, ケチャップ, ウスターソース, 砂糖, ワイン, 辛子 / 黄桃缶</p>	<p>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, ナンプラー, 醤油, オイスターソース, 砂糖, 酒, みりん, 唐辛子, コーンスターチ, 鶏がらスープ / ベーコン, チンゲンサイ, 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</p>
22日	23日	24日	25日	26日
<p>ひやしラーメン とかちだいでコロッケ さくらんぼ</p>	<p>こまつなピラフ こうや豆腐のフライ フルーツミックス</p> 	<p>タコライス ワカメスープ おきなわパインゼリー</p>	<p>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 ようなしかん</p>	<p>かきあげどん (えびいり) みそしる しょうがあえ</p> 
<p>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, 酢, 辛子, (むろあじ, 昆布) / 十勝大豆コロッケ (じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・でん粉・香辛料他), 油 / さくらんぼ</p>	<p>胚芽米, 大麦, バター, ワイン, 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 / 凍り豆腐, 醤油, 砂糖, 酒, みりん, 加粉, 塩, 小麦粉, ごま, 卵, パン粉, 白ごま, 油 / みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, なし缶 /</p>	<p>白飯, 豚肉, 大豆水煮, 玉ねぎ, にんじん, 生姜, にんにく, コーン, レタス, 油, 小麦粉, 加粉, ウスターソース, 中濃ソース, トマト缶, ケチャップ, 醤油, ワイン, 塩, 胡椒, オールスパイス, 刊パウダー / 塩わかめ, 豆腐, 椎茸, 長ねぎ, 醤油, 酒, 塩, 白ごま, ごま油, (むろあじ, 昆布, 宗田) / 沖縄パインゼリー</p>	<p>黒コッペパン (卵・スキムミルク・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, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ, ワイン, 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 / なし缶詰</p>	<p>白飯, むきえび, あさり, さくらえび素干し, 玉ねぎ, にんじん, ごぼう, 春菊, ひじき, 切干大根, 小麦粉, 卵, 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) / こまつな, はくさい, 生姜, 醤油, 酒</p>
29日	30日	<p>☆食材の入荷状況により、材料の一部が変更になることがあります。 ☆果物は、気候や価格の変動により、変更になることがあります。果物のアレルギーがある人は、十分に気をつけて食べるようにしましょう。 ☆給食時間を清潔に過ごすために、ランチマット、ハンカチを忘れずに用意しましょう。(当番の時は、清潔なエプロン、ぼうし、マスクも忘れずに) ☆給食準備の前は、しっかり手洗いをしましょう！手についたばい菌でお腹が痛くなってしまうことがあるかもしれません。手洗いの後は、清潔なハンカチでふきましょう！ ☆旬の札幌産野菜を味わおう！小松菜が登場する献立にはマークがついています。ぜひチェックしてみてくださいね。</p>  		
<p>ひやむぎ ごまポテト メロン</p>	<p>いりこなめし みそしる メンチカツ</p> 	<p>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) / じゃがいも, 油, ごま, 砂糖, 塩 / メロン</p>		
<p>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) / じゃがいも, 油, ごま, 砂糖, 塩 / メロン</p>	<p>胚芽米, 大麦, しらす干し, 酒, 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・塩他), 油</p>	<p>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) / じゃがいも, 油, ごま, 砂糖, 塩 / メロン</p>		

