

給食だより

いただきます 6月



2026.5.29 発行
札幌市立西園小学校
札幌市立西宮の沢小学校



山々の緑が美しい季節になりました。戸外で体を動かすことが心地よく感じられる季節ですが、6月も半ば近くなると真夏並みに暑い日もあります。三度の食事、特に朝食をしっかり摂って、こまめな水分補給を心がけて、暑さにまけない体づくりに努めたいものです。



暑い時の水分補給

暑い日には、熱中症予防のために水分補給することが大切です。水分補給にスポーツドリンク等を必要以上に飲んでしまうと塩分や糖分の摂り過ぎで体に負担をかけてしまいます。

水分補給は、水または麦茶を少しずつこまめに飲むことを基本に考えましょう。

特別激しい運動をするのでなければ三食の食事をしっかり摂って、水を飲むだけで十分です。



月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
運動会 振替休業日 運動会が雨天顺延の場合には弁当持参になります。	ごもく 五目うどん バターポテト くだもの 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう ねぎ いたけ たもぎたけ/じゃが芋 バター 砂糖 牛乳 スキムミルク/バナナ	厚揚げとごぼうの たきこみごはん ほっけカレーあげ アスパラツナサガ 胚芽米 大麦 厚揚げ ごぼう 人参しいたけ 砂糖 油/ほっけ 小麦粉 片栗粉 油/キャベツ アスパラ 黄ピーマン 枝豆 まぐろ水煮 砂糖 油	ごはん とうふのオムレツ煮 いわしかりかりフライ ごまあえ 精白米/豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 油 砂糖 片栗粉/真鯛 水飴 砂糖 しょうが じゃが芋 米粉 パン粉 油/しろ菜 もやし ごま 砂糖	黒コッペパン あさりのチャウダー サイコロサラダ くだもの あさり ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏ガラスープ/ハム 人参 胡瓜 コーン ごま油/パン缶
8日	9日	10日	11日	12日
みそかつ丼 みそ汁 ミニトマト 精白米/大根 人参 ごぼう/豚肉 卵 小麦粉 パン粉 油/味噌 砂糖 胡麻油/ミニトマト	パスタカレーソース コールスローサラダ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく パセリ 小麦粉 油/キャベツ 人参 コーン 油	小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス 胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ ニンニク コーン 油 小松菜/高野豆腐 砂糖 小麦粉 卵 パン粉 ごま 油/みかん缶 もも缶 パン缶 なし缶 りんご缶	ごはん みそけんちん汁 いわし入りハンバーグ のりの佃煮 精白米/鶏肉 豆腐 つきこんやく 人参 大根 ごぼう ねぎ 油/大豆 玉ねぎ 人参 長ねぎ 魚すり身 片栗粉 鯛 生姜 砂糖 じゃが芋 にんにく 油/のり ひじき 水あめ	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 ワンタン 豚肉 しょうが にんにく メンマ 人参 ほうれん草 もやし ねぎ/豆乳 きな粉 コーンスターチ パターたら にんにく パセリ バジル 小麦粉 卵 パン粉 粉チーズ 油



「食べることは大切」とわかっていても、普段は忘れてしまいがちなのが将来を見据えた健康的な生活習慣や食事です。健康づくりの基礎となる毎日の食事について再確認し、子ども達が毎日元気にすごすことができるようにしましょう。



月	火	水	木	金
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし	しおラーメン フレンチポテト くだもの	たきこみいなり みそ汁 かぼちゃ 南瓜チーズフライ	わらう 和風そぼろごはん みそしる さつまいもてんぷら	ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 あつあげサラダ くだもの
精白米/豆腐 豚肉 人参 長 ねぎ しいたけ グリンピース しょう が にんにく 砂糖 油/カラフシ しゃも 小麦粉 片栗粉 油/ 小松菜 もやし かつおぶし	豚肉 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/じゃが芋 油/冷 凍みかん	胚芽米 大麦 砂糖 油揚 人参 しいたけ ひじき ごま 焼きのり/小 松菜 たもぎたけ 玉ねぎ/南瓜 チーズ パン粉 砂糖 牛乳 マーガ リン 小麦粉 植物油 米粉 大豆 たん白	精白米 鶏肉 焼き豆腐 切干 大根 しいたけ ひじき ごぼう 人 参 生姜 ごま 油/キャベツ 油揚 げ/さつま芋 小麦粉 卵 油	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 小 麦粉 バター 油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/厚揚げ しょう が キャベツ 胡瓜 人参 ごま 油/黄桃缶
22日	23日	24日	25日	26日
かきあげどん みそ汁 しょうがあげ	ひやむぎ ごまポテト くだもの	コーンピラフ やさい 野菜コロッケ くだもの	カオ・ラトナー・ガイ チンゲン菜のスープ くだもの	まめ 豆パン ポークシチュー しろ菜とコーンのサラダ くだもの
精白米 えび いか あさり 桜 えび しらす干し 玉ねぎ 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 油/豆腐 わかめ ねぎ/小松菜 もやし しょうが	油揚げ しいたけ つと きゅうり ねぎ/じゃが芋 油 ごま/メロン	胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉 ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセ リ 油/じゃが芋 豚肉 玉ねぎ と ろろこし 人参 グリンピース スキム ミルク 油 小麦粉 パン粉 ごま/ 黄桃缶	精白米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 油 玉ねぎ ピーマン わけぎ 油 砂糖 コーンスターチ 鶏ガラスープ/ ベーコン チンゲン菜 はるさめ コー ン/パン缶	豚肉 にんにく セロリ じゃが芋 人参 玉ねぎ いんげん 小麦 粉 油 トマト/しろ菜 コーン ごま 油/洋梨
29日	30日	※牛乳(200ml)は、毎日つきます。 ※揚げ物等の油は、菜種油を使用しております。 ※使用食材は献立の下に記入しておりますが、調味料(醤油、味噌、 ケチャップなど)や香辛料は記載しておりません。アレルギー等で 心配な場合は、献立表(詳細)をお渡ししますので、そちらでご確認 ください。 ※果物・野菜は予定を記載しておりますが、入荷状況により変更に なる場合があります。 ※魚介類、海藻類にはエビやカニ等の甲殻類が混入する場合があり ます。 ※食材の産地や放射性物質検査の結果につきましては、札幌市教育 委員会のHP (http://www.city.sapporo.jp) でご確認ください		
チキンカレー もやしのごまサラダ	ひやしラーメン 大豆コロッケ さくらんぼ			
精白米 鶏肉 じゃが芋 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 油 鶏ガラスープ/ほうれん草 もやし コーン 人参 砂糖 ごま	ハム もやし きゅうり どう もろこし 人参 油 ごま /じゃが芋 大豆 玉ね ぎ マーガリン スキムミルク パン粉 小麦粉 片栗 粉 油/さくらんぼ			

親子食育料理教室

日時 令和8年7月29日(水)
10時00分～14時00分

対象 西区在住または西区の学校等に通り
年長または5歳児～小学3年生
(保護者1名同伴)
※兄弟姉妹の参加希望の場合、保護者1名に付き、
対象年齢内のお子様につき2名まで可。

メニュー 小松菜のカレーそぼろめし
ミネストローネ
ヨーグルトゼリー
※メニューは諸事情により変更することがありますのでご了承ください。

場所 西区民センター2階料理実習室(琴似2条7丁目)

費用 無料

定員 12組(抽選)
※当選者のみ7月10日頃に当選通知を発送

申込期間 令和8年6月15日(月)～6月26日(金) 17時15分まで

申込 HPまたは 電話 ※問合せの電話番号にて申し込み

HP: 西区役所公式ホームページ
「西区食育イベント情報」

問合せ 西区健康・子ども課 管理栄養士
TEL:621-4241

SAPPORO
札幌市

西区産しろ菜の季節

6月には昨年同様、西区産のしろ菜が給食に登場
します。しろ菜は北海道ではあまりなじみがありま
せんが、やわらかくてくせがないので野菜が苦手な
子どもも食べやすい野菜です。



地場産野菜が豊富に出回るよう
になりました。上手に活用して健康づく
りに役立てたいですね!



詳しくは西区役所HPをご
覧ください。

