

給食だより



6月は「食育月間」です！



6月は食育月間です。食べることは健康な心と体を育むことにつながります。
R8年度に真栄小・美しが丘小で行う食育の一部をご紹介します。

札幌市立真栄小学校
札幌市立美しが丘小学校
令和8年5月29日

きよた野菜の食育

きよた野菜キャラクター
ポーラちゃん



きよた野菜キャラクター
しいたん



今年度もJA さっぽろ様のご協力をいただき、清田区で収穫された新鮮な野菜を給食で使用します。
6月はポーラスターほうれん草としいたけの使用を予定しています。2学期以降には札幌大球（キャベツ）、さっぽろみどり（枝豆）、等の野菜の使用を予定しています。地域の食材に親しみをもつ良い機会にしていきたいと思ひます。☆きよた野菜を使用する日には裏面の献立欄にきよた野菜のキャラクターをつけています。

考えよう 続けよう 減塩 きよたっこ塩活通信

昨年度に引き続き、今年度も年4回「きよたっこ塩活通信」を発行します。今年は世界で行われている減塩の取り組みを紹介し、第1号は6月11日（木）に配付予定です。給食のレシピが裏面についています。ぜひご家庭で話題のひとつにいただけると幸いです。

食育ピクトグラムで元気に過ごそう！動画配信！

食育ピクトグラムは食育の重要な取り組みがわかりやすくマークになったものです。全部で12個のマークがあります。毎月1~2つのマークについての動画を配信し、自身の食生活について考えます。



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」となっています。今月は「よくかんで食べよう」についての動画を配信予定です。



フードリサイクル野菜の提供



札幌市では「学校給食フードリサイクル事業」に取り組んでいます。給食調理時に出る野菜の切りくず・残食からたい肥を作り、そのたい肥を使って育てられた野菜を学校給食で使用する取り組みです。

今年度は初めてチンゲン菜が登場します。

6月25日（木）のチンゲン菜のスープの「チンゲン菜」、

7月2日（木）のタコライス「レタス」がフードリサイクル野菜となっています。




6月こんだて



- ・牛乳は毎日200ml付きます。
- ・☆は卵を使用しています。・●は乳を使用しています。
- ・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。



「歯と口の健康週間」～よくかんで食べよう～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。献立表や教室掲示の日めくりカレンダーには特によくかんでほしいものに  マークをつけています。

月	火	水	木	金
1日 和風そぼろごはん みそしる ☆さつまいもの天ぷら	2日 塩ラーメン フレンチポテト りんご缶 	3日 鶏ごぼうごはん みそしる ●かぼちゃチーズフライ	4日 ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし  	5日 ☆●ツイストパン  ●ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パン缶 
鶏肉 焼き豆腐 切干大根 しいたけ ひじき ごま しょうが ごぼう 人 参 みそ 醤油/キャベツ 油揚げ み そ/さつまいも 小麦粉 卵/	豚肉 しょうが にんにく 醤油 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/ じゃがいも/りんご缶	胚芽精米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 しょうが 醤油 ごぼう 人参 油揚 げ みそ こま/小松菜 たもぎだけ 玉ねぎ みそ/かぼちゃチーズフライ	豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人 参 長ねぎ しいたけ みそ 醤油 ごま油 豆板醤/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	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 チーズ 牛乳 豆乳 スキム ミルク/厚揚げ しょうが 醤油 小麦 粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま 油 こま/パン缶
8日 ☆とんかつ  みそしる ミニトマト	9日 パスタカレーソース  サイコロサラダ	10日 いりこ菜めし  味噌汁 メンチカツ	11日 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル 	12日 ☆●横割ハンズ ●コーンポタージュ レバー入りハンバーグ 黄桃缶
豚肉 小麦粉 卵 パン粉 みそ 醤油 ごま油 ごま/大根 人参 ごぼう みそ/ ミニトマト	豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッ シュルーム セロリー しょうが に んにく パセリ 小麦粉 醤油/ハム 人参 きゅうり コーン 醤油 ごま 油	胚芽精米 大麦 しらす ごま 小松 菜/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/メン チカツ	豆腐 豚肉 しょうが にんにく 豆 板醤 醤油 みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ なら/ひじ き入りぎょうざ/ほうれん草 もやし 人参 醤油 ごま油 ごま	コーン ベーコン じゃがいも 玉ね ぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ / レバー入りハンバーグ/黄桃缶
15日 ごはん けんちんじる 揚げいわしハンバーグ のりの佃煮	16日 五目うどん ●バターポテト 冷凍みかん 	17日 ●コーンピラフ ●野菜コロッケ パン缶	18日 カレーライス 大根サラダ	19日 ☆●豆パン ボークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋梨缶
鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/いわしハ ンバーグ/もみのり ひじき 醤油 水 あめ	鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん 草 ごぼう 長ねぎ 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 人参 コーン マッシュルー ム パセリ/野菜コロッケ/パン缶	鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セ ロリー 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 くろ きゅうり 人参 ごま ごま油 醤油	豚肉 にんにく セロリー じゃがいも 人参 玉ねぎ さやいんげん 小 麦粉 醤油/小松菜 コーン ごま 醤 油/梨缶
22日 ☆かき揚げ丼 みそしる しょうが和え	23日 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ 黄桃缶	24日 たきこみなり ☆ほっけフライ からし和え 	25日 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パン缶	26日 ☆●角食 醤油ワンタンスープ ☆●白身魚のハーブフライ ●きなこクリーム 
えび あさり さくらえび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大 根 小麦粉 卵 醤油/豆腐 カットわ かめ 長ねぎ みそ/小松菜 白菜 しょうが 醤油	ハム もやし きゅうり コーン 人 参 ごま油 ごま 醤油/十勝大豆コ ロッケ/黄桃缶	胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 しい たけ ひじき 醤油 ごま あまのり/ ほっけ 小麦粉 卵 パン粉/ハム 小 松菜 キャベツ 醤油	鶏肉 醤油 小麦粉 玉ねぎ ピーマ ン 赤ピーマン ナンプラー こねぎ オイスターソース/ベーコン チンゲン 菜 緑豆春雨 コーン 醤油/パン缶	ワンタン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 醤油/真たら にんにく パ セリ バジル 卵 小麦粉 パン粉 粉チーズ/豆乳 きなこ バター
29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	30日 冷麦 ごまポテト メロン 	7月1日 ●小松菜ピラフ ☆高野豆腐のフライ フルーツミックス	2日 タコライス ワカメスープ 沖縄パンゼリー	3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 りんご缶
豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ね ぎ 人参 しょうが にんにく 醤油 オイスターソース/いわしのカリカリフ ライ/小松菜 もやし ごま 醤油	油揚げ しいたけ 醤油 つと きゅ うり 長ねぎ/じゃがいも ごま/メロ ン	胚芽精米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 醬 油/凍り豆腐 醤油 小麦粉 ごま 卵 パン粉 ごま/みかん缶 パン缶 黄 桃缶 梨缶	豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 しょ うが にんにく コーン レタス 小 麦粉 醤油/わかめ 豆腐 しいたけ 長ねぎ ごま ごま油/沖縄パンゼ リー	あさり ベーコン じゃがいも 玉ね ぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ キャベツ 人参 コーン/りんご缶