

給食だより



札幌市立
新琴似緑小学校
新琴似西小学校
令和8年5月26日(火)

日差しが日ごとにまぶしくなり、じりじりと真夏のような太陽が出るかと思えば、肌寒く冷たい雨の日も…初夏のお天気は気まぐれですね。

暖かくなると気を付けたいのが食中毒です。食中毒予防は「付けない」「増やさない」が鉄則です。しっかり手洗いと十分な加熱で食中毒の原因となる菌をつけないことはもちろん、できあがった料理の温度管理をしっかりと行い、菌を増やさないことも大切です。例年6月頃から食中毒警報が出るので、給食室でも衛生管理を徹底して食中毒防止に努めています。



6月は「食育月間」、6月19日は「食育の日」です。

栄養のバランスを考えた食事をするはもちろんですが、生活リズムと関連し「規則正しく食べるこ」と、さらには「ストレスのない楽しい雰囲気のもとで、よく噛んで食べ、腹八分とする」など、食べ方や食事環境についても充分考慮した食生活を実践することが大切です。また、食事のときは家族みんなでその日の出来事を話題にするなど、楽しい時間にしましょう。

毎日の食事や食事の準備も食育につながっています。この機会に日々の食生活を振り返り、健康のために望ましい食生活を考えてみませんか。



おすすめします！～日本型食生活～

「日本型食生活」は、日本の気候風土に適した米を中心として、水産物・畜産物・野菜など多様な食品から構成された食事で、栄養バランスの優れた健康的な食事といわれています。

札幌市は、わが国最大の食糧生産基地である北海道を背景に、質・量とも秀でた地場産食材の流通の中心地として、豊かな食材を容易に入手できる恵まれた環境にあります。

日本型食生活の食材である米・魚・肉・野菜・果物・海藻・豆製品などは、北海道の特産物でもあります。日本型食生活を基本に、北海道産食材を積極的に献立に取り入れた健康で豊かな食生活を進めましょう。



6月4日は虫歯予防デー

歯の表面や隙間には、ミュータンス菌という虫歯菌が潜んでいます。ミュータンス菌は、砂糖などの糖質が多く、歯に付着しやすい食べ物を原料として酸をつくり、歯を溶かして虫歯をつくります。

虫歯は「食べ物の内容」「食べ方」「食べる時間帯」など、毎日の食習慣と関係しています。おやつは、「だらだら食べ」にならないよう時間と量を決めて食べましょう。カルシウムやビタミンCを多く含む乳製品や果物・芋類を組み合わせるとよいですね。

- ★ 毎月1日は「野菜の日」です。
350g（小鉢に5杯が目安）を目標にもりもり食べましょう！
- ★ 毎月19日は「食育の日」です。
家族そろって楽しく食卓を囲めるように心がけましょう！





6月よていこんだて



牛乳は毎日200mLつきます

月	火	水	木	金
1 ふりかえきゅうぎょうび 	2 とりてんどん みそしる いそあえ とり天丼/ごはん、鶏むね肉、生姜、卵 味噌汁/じゃがいも、わかめ、玉葱 磯和え/小松菜、もやし、のり	3 ロールパン 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 クリーム煮/ベーコン、人参、ほうれん草、マカロニ、玉葱、マッシュルーム、牛乳、豆乳、バター、チーズ サラダ/厚揚げ、生姜、人参、きゅうり、キャベツ、白ごま	4 たきこみいなり ほっけフライ からしあえ たきこみいなり/胚芽米、大麦、油揚げ、干し椎茸、ひじき、人参、白ごま、焼きのり ほっけフライ/ほっけ、パン粉、卵 からし和え/小松菜、キャベツ、ハム	5 緑:1・2・さ給食なし ごもくうどん バターポテト おうとうかんづめ 五目うどん/ソフト麺、油揚げ、鶏もも肉、つと、ほうれん草、人参、ごぼう、長葱、たまご茸、干し椎茸 ポテト/じゃが芋、脱脂粉乳、バター、牛乳
8 こまつなピラフ とりにくのてりやき フルーツミックス ピラフ/胚芽米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉葱、コーン、小松菜 鶏肉の照り焼き/鶏むね肉、生姜、白ごま フルーツ/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶	9 チキンカレー だいこんサラダ カレー/ごはん、人参、玉葱、じゃが芋、鶏もも肉、セロリ、生姜、カレールウ 大根サラダ/大根、ツナ、人参、きゅうり、白ごま	10 かくしよく しょうゆワントンスープ しろみさかなのハーフフライ きなこクリーム スープ/ワントン、豚肩肉、人参、ほうれん草、長葱、生姜、もやし、メンマ フライ/真だら、卵、パン粉、粉チーズ、パセリ、バジル クリーム/豆乳、きなこ、バター	11 ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし マーボー豆腐/豚肩ひき肉、豆腐、生姜、人参、干し椎茸、長葱 から揚げ/子持ちししゃも(魚卵入りカラフトししゃも) おひたし/ほうれん草、白菜、糸かつお	12 しおラーメン フレンチポテト りんごかんづめ ラーメン/ソフトラーメン、豚もも肉、生姜、メンマ、つと、もやし、人参、玉葱、わかめ、白菜、長葱、ほうれん草 ポテト/フレンチポテト
15 とりごぼうごはん みそしる かぼちゃチーズフライ 鶏ごぼうごはん/胚芽米、大麦、鶏ももひき肉、焼き豆腐、生姜、ごぼう、人参、油揚げ、白ごま 味噌汁/小松菜、たまご茸、玉葱 かぼちゃチーズフライ(既製品)	16 ごはん みそけんちんじる あげいわしハンバーグ のりのつくだに 味噌けんちん汁/鶏もも肉、豆腐、つきこんにやく、人参、大根、ごぼう、長葱 いわしハンバーグ(既製品) 佃煮/のり、ひじき、水あめ	17 西:5年生給食なし くらこッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ パインかんづめ チャウダー/あさり、玉葱、人参、じゃが芋、ベーコン、パセリ、牛乳、豆乳、バター、チーズ、脱脂粉乳 サラダ/キャベツ、コーン、人参	18 西:5年生給食なし かきあげどん みそしる しょうがあえ かき揚げ丼/ごはん、あさり、えび、桜えび、玉葱、人参、ごぼう、春菊、切り干し大根、ひじき、卵 味噌汁/豆腐、わかめ、長葱 生姜和え/小松菜、白菜、生姜	19 西:5年生給食なし パスタカレーソース サイコロサラダ パスタ/ソフトパスタ、玉葱、人参、豚ももひき肉、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、生姜、パセリ、カレールウ サラダ/ハム、人参、きゅうり、コーン
22 いりごごはん (こまつないり) みそしる メンチカツ いりごごはん/胚芽米、大麦、しらす干し、小松菜、白ごま 味噌汁/豆腐、なめこ、長葱 メンチカツ(既製品)	23 ごはん どうふのオイスターソースに いわしのカリカリフライ ごまあえ オイスターソース煮/豚もも肉、豆腐、ピーマン、玉葱、人参、生姜 いわしのカリカリフライ(既製品) ごま和え/小松菜、もやし、白すりごま	24 まめパン ポークシチュー こまつなとコーンのサラダ ようなしかんづめ シチュー/豚もも肉、セロリ、じゃが芋、人参、玉葱、トマト缶、さやいんげん サラダ/小松菜、コーン、白ごま	25 日本味めぐり タコライス(味めぐり) わかめスープ おきなわパインゼリー タコライス/ごはん、大豆水煮、豚ももひき肉、コーン、生姜、玉葱、人参、レタス、トマト缶 スープ/わかめ、豆腐、長葱、干し椎茸、白ごま 沖縄パインゼリー(既製品)	26 ひやしラーメン とちだいでずコロッケ りんごかんづめ ラーメン/冷やしソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、人参、コーン、白ごま 十勝大豆コロッケ(既製品)
29 コーンピラフ やさいコロッケ おうとうかんづめ ピラフ/胚芽米、大麦、バター、ベーコン、玉葱、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ ポテトコロッケ(野菜)(既製品)	30 ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル スンドゥブチゲ/豚肩肉、豆腐、生姜、あさり、えのき茸、人参、玉葱、にら ひじき入りぎょうざ(既製品) ナムル/ほうれん草、もやし、人参、白ごま	7/1 よこわりバンズパン 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) ようなしかんづめ ポタージュ/クリームコーン、コーン、ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、脱脂粉乳 レバー入りハンバーグ(既製品)	7/2 カオ・ラートナー・ガイ (とりにくのあんかけごはん) チンゲンサイのスープ パインかんづめ カオ・ラートナー・ガイ/ごはん、鶏もも肉、赤ピーマン、ピーマン、玉葱、小葱 (ナンプラー使用) スープ/チンゲン菜、ベーコン、緑豆春雨、コーン	7/3 ひやむぎ ごまポテト れいとうみかん 冷麦/ソフト冷麦、油揚げ、つと、干し椎茸、きゅうり、長葱 ごまポテト/フレンチポテト、白すりごま

- ☆ 野菜・果物は入荷状況によって変更になる(使用しない)場合があります。ご了承ください。
- ☆ 献立ごとの使用食材(調味料・だし・加工品は省略しています)を記載していますので、ご確認ください。詳しい献立表が必要な方は栄養士までご連絡ください。
- ☆ 海産物には、小さなえび・かに・貝類が付着している可能性があります。
- ☆ ししゃもはカラフトししゃも(カペリン)のメス(子持ち)を使用しています。