

# 給食だより 6月

札幌市立篠路小学校  
札幌市立茨戸小学校  
令和8年5月29日

緑の美しい季節になりました。外に出て体を動かす機会が多くなります。疲れは早めにとり、暑さに負けない体力づくりを目指したいものです。そのためには、バランスのよい食事を取り、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。



6月は『食育月間』です。食育を推進するために、毎年6月を『食育月間』、毎月19日を『食育の日』としました。「食」は子どもたちが豊かな人間性を育んでいく上で重要です。

札幌市学校給食栄養士会では、毎年小学5年生と中学2年生を対象に食生活調査をおこなっています。食生活調査では、毎年少しずつ朝食を食べる子どもの割合が減っています。また食事の内容も、主食（ごはんやパン）・主菜（肉や魚、卵、豆などのおかず）・副菜（野菜、果物）がそろった朝食を食べている子どもの割合も減っています。この機会に御家庭で、食に関する知識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活について考える月にしてほしいと思います。

## 「食育ピクトグラム」を知っていますか？

「食育」を、多くの方に身近なものとして感じ、実践してもらうことを目的として、農林水産省で作成されました。わかりやすいキャッチコピーとマークを組み合わせる12個のピクトグラムで表現されています。くわしくは、農林水産省のホームページにありますので、ごらんください。

＜ご家庭での食育の取組の例＞

- ・家族みんなで楽しく食べる。
- ・一緒に食事の支度をします。
- ・野菜を育てて食べてみる。



## 12個の食育ピクトグラム



## 6月の献立より～

15日のチンゲンサイ、29日のレタスは、フードリサイクルの堆肥で作られた野菜です。

## フードリサイクルのながれ



## ＜札幌はレタスをたくさん作っています！＞

札幌市北区の太平・拓北・篠路では、レタスがたくさん作られています。近くで作られたレタスは、運ぶ時間が短いので新鮮なまま食べることができます。

## ＜今年度チンゲンサイも新しく登場しました！＞

「さっぽろ学校給食フードリサイクル」では、食べのこした給食や野菜の皮などが、リサイクルセンターへ運ばれます。

生ゴミは、そこでゆっくりと時間をかけて、畑の土に使われる「たい肥」に変身します。その「たい肥」の力ですくすくと育てられた野菜、チンゲンサイやレタスが、給食で使われています。

月	火	水	木	金
<ふりかえ休業日> 	2	3	4	5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レーズンパン</li> <li>・ほうれんそうのクリームに</li> <li>・あつあげサラダ</li> <li>・パインかんづめ</li> </ul> エネルギー695kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・マーボーどうふ</li> <li>・ししゃものからあげ</li> <li>・おひたし</li> </ul> エネルギー628kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パスタカレーソース</li> <li>・サイコロサラダ</li> </ul> エネルギー633kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とりごぼうごはん</li> <li>・みそしる (こまつな・たまぎ・たまねぎ)</li> <li>・かぼちゃチーズフライ</li> </ul> エネルギー560kcal
8	9 <早出し>	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>・みそカツどん</li> <li>・みそしる (ごぼう・にんじん・だいこん)</li> <li>・ミニトマト</li> </ul> エネルギー625kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツイストパン</li> <li>・ポークシチュー</li> <li>・こまつなとコーンのサラダ</li> <li>・パインかんづめ</li> </ul> エネルギー576kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かきあげどん</li> <li>・みそしる (とうふ・わかめ)</li> <li>・しょうがあげ</li> </ul> エネルギー601kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごもくうどん</li> <li>・バターポテト</li> <li>・りんご</li> </ul> エネルギー587kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンピラフ</li> <li>・やさいコロック</li> <li>・キウイフルーツ</li> </ul> エネルギー554kcal
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> <li>・カオ・ラートナー・ガイ (タイ)</li> <li>・チンゲンサイのスープ</li> <li>・パインかんづめ</li> </ul> エネルギー639kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よこわりバンズパン</li> <li>・コーンポタージュ</li> <li>・レバーいりハンバーグ</li> <li>・おうとうかん</li> </ul> エネルギー645kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・スンドゥブチゲ</li> <li>・ひじきいりぎょうざ</li> <li>・ナムル</li> </ul> エネルギー569kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひやしラーメン</li> <li>・とちだいでずコロック</li> <li>・メロン</li> </ul> エネルギー616kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いりこなめし</li> <li>・みそしる (とうふ・なめこ)</li> <li>・メンチカツ</li> </ul> エネルギー596kcal
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・だいこんサラダ</li> </ul> エネルギー618kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・くろコッペパン</li> <li>・あさりのチャウダー</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・パインかんづめ</li> </ul> エネルギー592kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・けんちんじる(みそ)</li> <li>・いわしハンバーグ</li> <li>・のりのつくだに</li> </ul> エネルギー568kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひやむぎ</li> <li>・ごまポテト</li> <li>・さくらんぼ</li> </ul> エネルギー569kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たきこみいなり</li> <li>・ほっけフライ</li> <li>・からしあえ</li> </ul> エネルギー590kcal
29	30	ぎゅうにゅうは まいにちつきます。 のこさず、 のみま しょう。		6月のこんだて 
<ul style="list-style-type: none"> <li>・タコライス (おきなわ)</li> <li>・だいずフレークのすましじる</li> <li>・おきなわパインゼリー</li> </ul> エネルギー622kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かくしょく</li> <li>・ワントンスープ(しょうゆ)</li> <li>・しろみざかなのハーブフライ</li> <li>・きなこクリーム</li> </ul> エネルギー616kcal			