



# 給食だより

令和8年(2026年)5月29日発行  
札幌市立篠路西小学校

6月4日～10日は**歯と口の健康週間**です  
歯と口の健康を見直し セルフチェックをしてみましょう

- 食事や間食の時間が決まっておらず、だらだら食べをしている
- お菓子や清涼飲料水をとることが多い
- パスタやハンバーグなどのやわらかい料理を食べることが多い
- 早食いである
- ごはんを飲み物や汁物で流し込んで食べることが多い

チェックがついた人は  
●かむ習慣が少ない  
●むし歯になりやすい  
傾向にあります。



## 食事の時間に リズムをつくる

いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やテレビを見たりゲームをしたりしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも口の中が酸性に傾いたままになってしまい、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをお願いします。



## かみごたえのある 食べ物を食べる

かみごたえのある食材は、ごぼうやキャベツなどの食物繊維が豊富な食材、切り干し大根などの乾物や漬物などがあります。また、あまりかまなくても食べられるポテトサラダに枝豆やフライドオニオンをトッピングするなど、食材を組み合わせるかみごたえ度を上げる方法もあります。

## 一口ずつ よくかんで食べる

一口30回くらいかむことが望ましいといわれています。飲み物や汁物などの水分で流し込まないことや、やわらかい料理でもよくかむことを意識しましょう。

また食材を大きく切るなどして、かみごたえ度を上げることで自然とかむ回数を増やすこともできます。

## 6月よていこんだて



月	火	水	木	金
<b>運動会 振替休業日</b>  	<b>2</b> たきこみなり ほっけフライ からし和え (小松菜・キャベツ)	<b>3</b> チキンカレーライス 大根サラダ  	<b>4</b> 横割りパンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ (ケチャップソース) 黄桃缶	<b>5</b> かき揚げ丼 味噌汁(豆腐・わかめ) しょうが和え (小松菜・白菜)
	胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・ごま・のり/ほっけ・卵/ハム・小松菜・キャベツ	ごはん・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/大根・まぐろ水煮(ツナ)・きゅうり・人参・ごま	横割りパンズ・コーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/レバー入りハンバーグ/黄桃缶	ごはん・えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・卵/豆腐・わかめ・長ねぎ/小松菜・白菜・しょうが

月	火	水	木	金
<b>8</b> パスタカレーソース サイコロサラダ	<b>9</b> コーンピラフ 野菜コロッケ 黄桃缶	<b>10</b> ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	<b>11</b> 角食 醤油ワントンスープ 白身魚のハーブフライ きなこクリーム	<b>12</b> カオ・ラートナー・ガイ フードリサイクル チンゲンサイのスープ パイン缶
ソフトパスタ・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・しょうが・にんにく/ハム・人参・きゅうり・コーン	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/野菜コロッケ/黄桃缶	ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら/ひじき入りぎょうざ/ほうれん草・もやし・人参・ごま	角食/ワントン・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく/たら・にんにく・パセリ・卵・粉チーズ/豆乳・きなこ・バター	ごはん・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こねぎ・ナンプレー/ベーコン・フードリサイクルチンゲンサイ・はるさめ・コーン/パイン缶
<b>15</b> 五目うどん バターポテト 冷凍みかん	<b>16</b> いりこ菜めし 味噌汁(豆腐・なめこ) メンチカツ	<b>17</b> <b>6年生なし</b> 和風そぼろごはん 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) さつまいもの天ぷら	<b>18</b> <b>6年生なし</b> 豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋なし缶	<b>19</b> <b>6年生なし</b> ごはん 味噌けんちん汁 いわしハンバーグ のりの佃煮
ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ/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・しらす・ごま・小松菜/豆腐・なめこ/メンチカツ	ごはん・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・ごま・しょうが・ごぼう・人参/キャベツ・油揚げ/さつまいも・卵	豆パン/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・トマト缶/小松菜・コーン・ごま/洋なし缶	ごはん/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/いわしハンバーグ/もみのり・ひじき・水あめ
<b>22</b> 冷麦 ごまポテト メロン	<b>23</b> 鶏ごぼうごはん 味噌汁 (小松菜・たまご・玉ねぎ) かぼちゃチーズフライ	<b>24</b> ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし (ほうれん草・白菜)	<b>25</b> ツイストパン ほうれん草クリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶	<b>26</b> ごはん とり天(天井のたれ) 味噌汁(じゃがいも・わかめ・玉ねぎ) 磯和え(小松菜・もやし)
ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・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・鶏肉・焼き豆腐・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/小松菜・たまごたけ・玉ねぎ/かぼちゃチーズフライ	ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ/カラフトししゃも/ほうれん草・白菜・糸かつお	ツイストパン/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・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク/厚揚げ・しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・ごま/パイン缶	ごはん/鶏肉・しょうが・にんにく・卵/じゃがいも・玉ねぎ・わかめ/小松菜・もやし・のり
<b>29</b> 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ さくらんぼ	<b>30</b> 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	<b>7/1</b> タコライス わかめスープ 沖縄パインゼリー	<b>2</b> 黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ プラム	<b>3</b> ごはん 豆腐オイスターソース煮 いわしカリカリフライ ごま和え(小松菜・もやし)
ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・コーン・人参・ごま/十勝大豆コロッケ/さくらんぼ	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・小松菜/凍り豆腐・ごま・卵・ごま/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶	ごはん・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・コーン・レタス/わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ/沖縄パインゼリー	黒コッペパン/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・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/プラム	ごはん/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/いわしカリカリフライ/小松菜・もやし・ごま

\*牛乳は毎日 200ml つきます。

\*野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。

\*わかめ、しらす、あさり等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。

\*ししゃもは、「カラフトししゃも(カペリン)(子持ち)」を使用します。

\*いわしのカリカリフライは、魚卵が残存している可能性があります。

\*使用する主な食材を載せていますが、アレルギー等で詳細が必要な方は学校までお問い合わせください。また、アレルギー対応について変更がありましたら、必ず学校までご連絡をお願いします。

