

らんちたいは 6月

令和8年(2026年)
5月29日(金)発行
札幌市立白石小学校
札幌市立東札幌小学校



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きる上で欠かせない食の大切さを知る。
自ら調理し、食事の準備を行うことができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心をもち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し適切に選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、多くの人の方に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をすることや、マナーをよく考えたりすることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深い関わりがあることを理解し、尊重できる。

こんなことも「食育」です



● 食事のあいさつをしっかりとる



● 食品の栄養成分表示を確認する



● 親子で料理をする

出典：健学社
食育フォーラム

日常生活の中でも「食育」につながることはたくさんあります。あまり難しく考えず、身近なことから取り組んでみてはいかがでしょうか。



月	火	水	木	金
1 体育発表会の振替休業日 	2 ソフトラーメン 塩ラーメン きなこポテト くだもの ソフトラーメン/豚肉・もやし・人参・白菜・生姜・にんにく・メンマ・つと・玉ねぎ・長ねぎ・わかめ・ほうれん草・醤油/冷凍フレンチポテト・菜種油・きな粉・砂糖/バイン缶詰	3 コーンピラフ 野菜コロッケ くだもの 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ホールコーン・人参・玉ねぎ・パセリ・マッシュルーム/じゃがいも・玉ねぎ・豚肉・人参・グリーンピース・すりごま・小麦粉・脱脂粉乳・パン粉・菜種油/黄桃缶詰	4 ごはん 和風そぼろごはん 味噌汁 さつまいも天ぷら 白飯/鶏肉・豆腐・切干大根・ひじき・干し椎茸・ごま・生姜・ごぼう・人参・サラダ油・味噌・一味/味噌・油揚げ・キャベツ/さつまいも・小麦粉・卵・菜種油	5 ロールパン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ くだもの ロールパン/豚肉・にんにく・セロリ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・サラダ油・さやいんげん・小麦粉・ケチャップ・トマト缶詰・デミグラスソース・醤油・鶏ガラスープ・中濃ソース/小松菜・コーン・ごま・酢・醤油/りんご缶詰
8 ごはん 味噌汁 とり天 磯和え 白飯/じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・味噌/鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉・卵・ベーキングパウダー・菜種油/醤油・みりん/小松菜・海苔・もやし・醤油	9 ソフト冷麦 冷麦 ごまポテト くだもの ソフト冷麦/油揚げ・干し椎茸・つと・胡瓜・長ねぎ・醤油・酒・みりん/冷凍フレンチポテト・菜種油・砂糖・白すりごま/バイン缶詰	10 わかめごはん 豚汁 日本海産ホッケフライ 胚芽精米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/豚肉・じゃがいも・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・玉ねぎ・豆腐・生姜・長ねぎ・サラダ油・味噌/ホッケ・小麦粉・パン粉・大豆・菜種油	11 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル 白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・たら・豆板醤・えのき茸水煮・味噌・ごま油/小麦粉・キャベツ・豚肉・豚脂・鶏肉・長ねぎ・ひじき・ごま油・菜種油/ほうれん草・もやし・人参・醤油・ごま油・一味・ごま	12 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ くだもの ツイストパン/ベーコン・ほうれん草・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・マッシュルーム・人参・マカロニ・玉ねぎ・鶏がらスープ/厚揚げ・生姜・胡瓜・キャベツ・人参・ごま油・ごま/洋梨缶詰
	札教研 短縮日課			
15 ごはん カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ くだもの 白飯/鶏肉・小麦粉・片栗粉・菜種油・玉ねぎ・ピーマン・ナンブラー・小葱・オイスターソース・コーンスターチ・鶏がらスープ・サラダ油/ベーコン・チンゲン菜・春雨・鶏がらスープ・コーン/バイン缶詰	16 ソフトパスタ パスタ カレーソース あさりのサラダ ソフトパスタ/豚挽肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・サラダ油・小麦粉・大豆・鶏ガラスープ・醤油・カレー粉・デミグラスソース・カレールウ・中濃ソース・マッシュルーム・ケチャップ/あさり・胡瓜・キャベツ・人参・ごま・ごま油	17 鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ 胚芽精米・大麦・鶏挽肉・豆腐・生姜・油揚げ・ごぼう・人参・味噌・醤油・サラダ油・ごま/小松菜・たまご草・玉ねぎ・味噌/かぼちゃ・チーズ・パン粉・小麦粉・大豆・砂糖・菜種油	18 ごはん マーボー豆腐 子持ちししゃものから揚げ おひたし 白飯/豆腐・豚挽肉・にんにく・生姜・人参・長ねぎ・片栗粉・豆板醤・味噌・干し椎茸・ごま油/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・菜種油/ほうれん草・もやし・削り節・醤油	19 角食 ワンタンスープ 白身魚のハーブフライ みかんジャム 角食/ワンタン・豚肉・もやし・人参・メンマ・にんにく・生姜・ほうれん草・長ねぎ/たら・パセリ・バジル・卵・にんにく・小麦粉・パン粉・粉チーズ・菜種油/みかんジャム
22 ごはん カレーライス 和風サラダ 白飯/豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・じゃがいも・生姜・セロリ・カレー粉・小麦粉・りんごソース・鶏ガラスープ・カレールウ・グリーンピース・サラダ油・中濃ソース・ケチャップ/大根・胡瓜・人参・しらす干し・醤油・サラダ油・酢・ごま油・ごま	23 ソフトめん 五目うどん バターポテト くだもの ソフトめん/鶏肉・油揚げ・干し椎茸・ごぼう・たまご草・人参・ほうれん草・つと・長ねぎ/じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク・砂糖・塩/冷凍みかん	24 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・小松菜・にんにく・コーン・人参/高野豆腐・カレー粉・小麦粉・卵・白すりごま・白すりごま・パン粉・菜種油/果物缶詰(みかん・バイン・黄桃・洋梨・りんご)	25 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 いわしかりかりフライ ごま和え 白飯/豆腐・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・醤油・人参/高野豆腐・カレー粉・小麦粉・乾燥マッシュポテト・片栗粉・米粉・菜種油/小松菜・もやし・白すりごま・砂糖・醤油	26 黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ くだもの 黒コッペパン/あさり・じゃがいも・ベーコン・玉ねぎ・人参・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ・小麦粉・バター・サラダ油/キャベツ・コーン・人参・サラダ油/バイン缶詰
	5年生滝野宿泊学習	5年生滝野宿泊学習	5年生休業日	
29 ごはん かき揚げ丼 味噌汁 生姜和え 白飯/えび・あさり・桜エビ・玉ねぎ・人参・ごぼう・ひじき・春菊・小麦粉・卵・切干大根・菜種油/豆腐・なめこ・長ねぎ・味噌/小松菜・もやし・生姜・醤油	30 ソフトラーメン 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ ミントマト ソフトラーメン/ハム・もやし・胡瓜・コーン・人参・ごま油・ごま・醤油・酢・辛子/じゃがいも・大豆・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・カレー粉・菜種油/ミントマト	☆牛乳(200cc)は毎日つきます。 ☆使用する主な食材を掲載していますが、調味料など使用する量が少ないものは表示しない場合があります。 (献立材料欄の/は、献立の区切りです。) ☆市場の状況等で使用する食材を変更する場合があります。 ☆海産物全般(カラフトししゃも、あさりなど)には小さいえびやカニ等の混入がある可能性があります。		