

いただきます 6月

2026年（令和8年）5月29日 澄川小学校 澄川西小学校 給食日より

朝昼夕の三度の食事をしっかり食べ、体を動かし、夜はぐっすり眠り、元気な体をつくりましょう。

6月は食育月間です。歯と口の健康週間もあります。給食のことや食にまつわることを家でも日常的に話題にしてみてください。御家庭でも食育を！

6月
よてい
こんだて



- ※「給食日より」を通じ、予定献立をお知らせします。
- ※牛乳（200ml）は毎食つきます。
- ※献立に使用している食材を記入しています。（冷凍食品等はアレルギー原因食材等を記載）
- ※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。
- ※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。
- ※清潔なエプロン、三角巾（帽子）、マスク、ランチマットを御用意ください。
- ☆記名をお願いします。
- ◎身支度（エプロン・三角巾・マスク）がないと盛り付けや配り係などは、できません。

月	火	水	木	金
1 (めん) 塩ラーメン フレンチポテト くだもの	2 (ごはん) いりこ菜めし みそ汁 メンチカツ	3 (ごはん) タコライス わかめスープ 沖縄パインゼリー	4 (パン) 背割りコッペ ワンタンスープ 白身魚の ハーブフライ きなこクリーム	5 (ごはん) 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 ごまあえ
牛乳★ソフトラーメン/豚肉・生姜・にんにく・醤油・みりん・油・メンマ・つと・もやし・玉ねぎ・人参・白菜・長ねぎ・ほうれん草・カットわかめ・醤油・酒・食塩・胡椒★じゃがいも・揚げ油/食塩・胡椒★(予定 りんご缶 シロップ漬け)	牛乳★胚芽精米・大麦・酒・食塩/しらす干し・酒・白ごま/小松菜・食塩★豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ★道メニューチカツ(冷凍食品 豚肉・小麦・大豆)・揚げ油	牛乳★白飯/豚肉・大豆水煮・赤ワイン・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ホールコーン・レタス・油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・ホールトマト缶・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・胡椒・オールスパイス・チリパウダー★カットわかめ・豆腐・干し椎茸・長ねぎ・醤油・酒・食塩・白ごま・ごま油★沖縄パインゼリー(冷凍)	牛乳★パン(卵)★ワンタン皮・豚肉・酒・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・醤油・酒・食塩・胡椒★まだら・にんにく・白ワイン・食塩・胡椒・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・揚げ油★豆乳・きなこ・きび砂糖・コーンスターチ・食塩・バター	牛乳★白飯★豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・オイスターソース・食塩・胡椒・スターソース・食塩・胡椒・みりん・でん粉★いわしのカリカリフライ(冷凍食品 まいわし)・揚げ油★小松菜・もやし・白すりごま/きび砂糖・醤油
8 (めん) ★北海道を食べよう 五目うどん ごぼうの ごまがらめ くだもの	9 (ごはん) コーンピラフ 野菜クロック くだもの	10 (ごはん) ごはん みそけんちん汁 いわしハンバーグ のりのつくだ煮	11 (パン) コッペパン ポークシチュー 小松菜とコーンの サラダ くだもの	12 (ごはん) ごはん みそ汁 とんかつ/みそだれ ミニトマト
牛乳★ソフトめん/鶏肉・酒・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・干し椎茸・長ねぎ・たまごたけ/醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・唐辛子★ごぼう・でん粉・揚げ油/きび砂糖・醤油・みりん・白ごま・白すりごま★(予定 冷凍みかん)	牛乳★胚芽精米・大麦・バター・食塩・白ワイン/ハラペコ・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・油・食塩・胡椒★ポテトクロック野菜(冷凍食品 豚肉・乳・小麦・大豆・ごま)・揚げ油★(予定 黄桃缶)	牛乳★白飯★鶏肉・酒・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・みそ・酒★いわしハンバーグ(冷凍食品 いわし・白身魚・大豆)・揚げ油★もみのり・ひじき・醤油・酒・みりん・てんさい糖・水あめ	牛乳★パン(卵)★豚肉・にんにく・セロリ・食塩・胡椒・赤ワイン/じゃがいも・玉ねぎ・人参・さやいんげん・油/小麦粉・油・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・ホールトマト・デミグラスソース・醤油・中濃ソース(りんご)・ウスターソース・赤ワイン・食塩・胡椒・鶏がらスープ★小松菜・ホールコーン・白ごま/油・きび砂糖・酢・醤油★(予定 洋なし缶)	牛乳★白飯★大根・人参・ごぼう・みそ★豚肉・食塩・胡椒・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油/みそ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ごま油・白すりごま★ミニトマト(2個)

<p>15 (めん) パスタ カレーソース サイコロサラダ</p>	<p>16 (ごはん) 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス</p>	<p>17 (ごはん) かき揚げ丼 みそ汁 しょうがあえ</p>	<p>18 (パン) 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</p>	<p>19 (ごはん) カオラートナー ガイ (鶏肉のあんかけごはん) チンゲン菜の スープ くだもの</p>
<p>牛乳★ソフトパスタ/豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・油/小麦粉・油・カレー粉・カレーパウダー・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・醤油・食塩・胡椒・オールスパイス・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ★ローズハム・人参・きゅうり・ホールコーン/醤油・酢・きび砂糖・ごま油・辛子</p>	<p>牛乳★胚芽精米・大麦・バター・食塩・白ワイン/バラベーコン・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・油・食塩・胡椒/小松菜・食塩・醤油★高野豆腐・醤油・きび砂糖・酒・みりん・カレー粉・食塩・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま・揚げ油★みかん缶詰・パン缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰</p>	<p>牛乳★白飯/えび・酒・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・揚げ油/醤油・きび砂糖・酒・みりん・でん粉★豆腐・カットわかめ・長ねぎ・みそ★小松菜・白菜・生姜/醤油・酒</p>	<p>牛乳★パン(卵)★あさり・白ワイン・バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参/小麦粉・バター・油・牛乳/豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・食塩・胡椒・鶏がらスープ★キャベツ・人参・ホールコーン/油・上白糖・酢・食塩・胡椒・辛子★(予定 プラム)</p>	<p>牛乳★白飯/鶏肉・醤油・酒・胡椒・小麦粉・でん粉・揚げ油/玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・小ねぎ・油・ノンブラー・醤油・オイスターソース・きび砂糖・酒・みりん・唐辛子・コーンスターチ・鶏がらスープ★バラベーコン・チンゲン菜・緑豆春雨・ホールコーン・醤油・食塩・胡椒・酒・鶏がらスープ★(予定 パイン缶)</p>
<p>22 (めん) 冷やしラーメン 大豆コロッケ くだもの</p>	<p>23 (ごはん) 鶏ごぼうごはん みそ汁 かぼちゃチーズ フライ</p>	<p>24 (ごはん) ごはん マーボー豆腐 ししゃもの から揚げ おひたし</p>	<p>25 (パン) 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</p>	<p>26 (ごはん) チキンカレー 大根サラダ</p>
<p>牛乳★ソフトラーメン/ローズハム・もやし・人参・きゅうり・ホールコーン・ごま油・白ごま・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・辛子★十勝大豆コロッケ(冷凍食品 小麦・大豆)・揚げ油★(予定 さくらんぼ2個)</p>	<p>牛乳★胚芽精米・大麦・醤油・食塩・酒/鶏肉・焼き豆腐・生姜・醤油・きび砂糖・酒・ごぼう・人参・油揚げ・醤油・みそ・きび砂糖・酒・みりん・油・白ごま★小松菜・たもぎたけ・玉ねぎ・みそ★かぼちゃチーズフライ(冷凍食品 乳・小麦・大豆)・揚げ油</p>	<p>牛乳★白飯★豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長ねぎ・干し椎茸・みそ・醤油・きび砂糖・酒・ごま油・豆板醤・でん粉★カラフトししゃも(子持ち)・酒・でん粉・小麦粉・揚げ油/醤油・きび砂糖・みりん・酢★ほうれん草・白菜・糸かつお/醤油</p>	<p>牛乳★パン(卵)★バラベーコン・ほうれん草・マカロニ・玉ねぎ・人参・マッシュルーム/小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★厚揚げ・生姜・醤油・酒・でん粉・小麦粉・揚げ油/キャベツ・きゅうり・人参/醤油・酢・ごま油・きび砂糖・白ごま★(予定 パイン缶)</p>	<p>牛乳★白飯/鶏肉・食塩・胡椒・カレー粉・白ワイン/じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油/小麦粉・油/カレー粉・カレーパウダー(小麦)・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・オールスパイス・きゅうり・人参/醤油・酢・ごま油・きび砂糖・ごま油・酢</p>
<p>29 (めん) 冷麦 ごまポテト くだもの</p>	<p>30 (ごはん) たきこみいなり ほっけフライ からしあえ</p>	<p>北海道を食べよう! 北海道のおいしい食材や郷土料理などを味わいながら 学ぶ「北海道を食べよう」を今年度も実施します。 第1回目は、6月8日の北海道産のごぼうを使った 「ごぼうのごまがらめ」です。</p>		
<p>6月は「食育月間」です!</p>				

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」です。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をととても大切にしています。

「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」です。

健康な心と体をつくる大事な「食事」について、今一度、見直してみませんか。