

# きゅうしょく 給食だより 6月号

【家庭数配付】

令和8年 5月 29日  
札幌市立拓北小学校

## がつ しょくいぐけっかん 6月は食育月間です

この期間は、全国で様々な食育に関する取組が行われています。

身近な食について話題にしたり、食生活を見直すきっかけにしてみませんか？



### ☆よくかんで食べよう☆



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

食べ物をおいしく食べるには、歯と口の健康が不可欠ですね。

歯と口の健康を保つには、歯みがきはもちろんのこと、よくかんで食べることも大切です。

### よくかむ4つのこうか

よくかむと唾液が出て、食べ物を飲みこみやすくしたり、消化・吸収を助けます。

**消化を助ける！**

かむと脳の満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎます。

**食べすぎを防ぐ！**

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増えて、脳が活性化します。

**脳が活性化！**

かむことによって出る唾液の働きで虫歯を防ぎます。

**虫歯を防ぐ！**

### 6月の予定こんだて



月	火	水	木	金
<b>1日</b>  <b>振替休日</b>  (運動会が1日に実施される場合は給食なしの4時間授業です。お弁当を持参する必要はありません。)	<b>2日</b> かきあげ丼(えび入り) みそ汁(豆腐・わかめ) しょうが あえ (小松菜・白菜)	<b>3日</b> 塩ラーメン フレンチポテト りんご缶	<b>4日</b> 鶏ごぼうごはん みそ汁 (小松菜・たまぎ・玉ねぎ) かぼちゃチーズフライ	<b>5日</b> ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし(ほうれん草・もやし)
	白飯 むきえび 清酒 あさり さくらえび たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく ひじき 切り干し大根 小麦粉 全卵 揚げ油 醤油 きび砂糖 みりん風調味料 かたくり粉 むろあじ 昆布/豆腐(木綿) 乾燥わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/こまつな はくさい しょうが 醤油 清酒	ソフトラーメン 豚肉もも にんにく みりん風調味料 サラダ油 メンマ つともやし にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう 乾燥わかめ 醤油 清酒 食塩 黒こしょう 烏から 豚骨 煮干し 昆布 しょうが/じゃがいも 揚げ油 食塩 黒こしょう/りんごシロップ漬け	米 おおむぎ 食塩 鶏ひき肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ 醤油 赤みそ きび砂糖 清酒 みりん風調味料 サラダ油 白ごま/こまつな たもぎ たけ たまねぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/かぼちゃチーズフライ 揚げ油	白飯/豆腐(木綿) 豚ひき肉 しょうが にんにく サラダ油 にんじん 長ねぎ 干しいたけ 赤みそ 醤油 きび砂糖 清酒 ごま油 トウバンジャン かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち) 清酒 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 醤油 きび砂糖 みりん風味 穀物酢/ほうれんそう もやし 系かつお 醤油

月	火	水	木	金
<b>8日</b> <b>コッペパン</b> ほうれん草のクリーム煮 <b>厚揚げサラダ</b> <b>パイン缶詰</b>	<b>9日</b> <b>ごはん</b> けんちん汁(しょうゆ) <b>揚げいわしハンバーグ</b> <b>のりのつくだ煮</b>	<b>10日</b> <b>パスタカレーソース</b> <b>サイコロサラダ</b>	<b>11日</b> <b>コーンピラフ</b> <b>野菜コロッケ</b> <b>黄桃缶</b>	<b>12日</b> <b>タコライス</b> <b>ワカメスープ</b> <b>沖縄パインゼリー</b>
コッペパン/ベーコン(バラ) ほうれん草 マカロニ にんじん たまねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター サラダ油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク 白ワイン 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/厚揚げ しょうが 清酒 かたくり粉 小麦粉 揚げ油 キャベツ きゅうりにんじん 醤油 きび砂糖 穀物酢 ごま油 白ごま/パイン缶詰	白飯/鶏肉 豆腐(木綿) つきこんやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 醤油 食塩 清酒 むろあじ 昆布 宗田/いわしハンバーグ 揚げ油/もみのり ひじき 醤油 清酒 みりん風調味料 てんさい糖 水あめ	ソフトパスタ 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー しょうが にんにく パセリ 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレールウ 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 醤油 食塩 黒こしょう オールスパイス ナツメグ 赤ワイン 鶏がらスープ/ハム(ロース) にんじん きゅうり ホールコーン 醤油 穀物酢 きび砂糖 ごま油 からし	米 おおむぎ バター 白ワイン ベーコン(バラ) たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ サラダ油 食塩 黒こしょう/ポテトコロッケ(野菜) 揚げ油/黄桃缶詰	白飯 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん しょうが にんにく ホールコーン レタス サラダ油 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース トマト缶詰 ケチャップ 醤油 赤ワイン 食塩 黒こしょう オールスパイス チリパウダー/乾燥わかめ 豆腐(木綿) 干しいたけ 長ねぎ 醤油 清酒 食塩 白ごま ごま油 むろあじ 昆布 宗田/沖縄パインゼリー
<b>15日</b> <b>横割パンズ</b> <b>コーンポタージュ</b> <b>レバー入りハンバーグ(ケチャップソース)</b> <b>ミニトマト</b>	<b>16日</b> <b>とり天丼</b> <b>みそ汁</b> (じゃがいも・玉ねぎ・わかめ) <b>いそあえ(小松菜・もやし)</b>	<b>17日 4年生なし</b> <b>五目うどん</b> <b>バターポテト</b> <b>パイン缶詰</b>	<b>18日</b> <b>いりこ菜めし</b> <b>みそ汁(豆腐・なめこ)</b> <b>メンチカツ</b>	<b>19日</b> <b>ごはん</b> <b>スンドゥブチゲ</b> <b>ひじき入りぎょうざ</b> <b>ナムル</b>
横割パンズ/クリームコーン ホールコーン ベーコン(バラ) じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/レバー入りハンバーグ 揚げ油/ミニトマト	白飯 鶏肉むね 清酒 醤油 しょうが にんにく 食塩 白こしょう 全卵 小麦粉 かたくり粉 ベーキングパウダー 揚げ油 きび砂糖 みりん風調味料 むろあじ 昆布/じゃがいも たまねぎ 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/こまつな もやし もみのり 醤油	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎ だけ 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 唐辛子(一味) むろあじ 昆布/じゃがいも バター 上白糖 牛乳 スキムミルク 食塩/パイン缶詰	米 おおむぎ しらす干し 清酒 白ごま こまつな 食塩/豆腐(木綿) なめこ 長ねぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/メンチカツ 揚げ油	白飯/豆腐(木綿) 豚肉 しょうが にんにく トウバンジャン サラダ油 醤油 食塩 赤みそ ごま油 あさり 清酒 にんじん たまねぎ えのきたけ いら 鳥がら 昆布 煮干し/ひじき入りぎょうざ 揚げ油/こまつな もやし にんじん 醤油 穀物酢 きび砂糖 唐辛子(一味) ごま油 白ごま
<b>22日</b> <b>角食</b> <b>ワントンスープ(しょうゆ)</b> <b>白身魚のハーブフライ</b> <b>きなこクリーム</b>	<b>23日</b> <b>カオ・ラートナー・ガイ</b> <b>チンゲン菜のスープ</b> <b>冷凍みかん</b>	<b>24日</b> <b>冷やしラーメン</b> <b>十勝大豆コロッケ</b> <b>さくらんぼ</b>	<b>25日 6年生なし</b> <b>たきこみいなり</b> <b>ほっけフライ</b> <b>からしあえ</b> (小松菜・キャベツ・ハム)	<b>26日 6年生なし</b> <b>和風そぼろごはん</b> <b>みそ汁</b> (キャベツ・油揚げ) <b>さつまいも天ぷら</b>
角食/ワントン皮 豚肉 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく サラダ油 醤油 清酒 食塩 黒こしょう 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布 たまねぎ にんじん/真だら切り身 にんにく 白ワイン 食塩 黒こしょう パセリ バジル 小麦粉 全卵 パン粉 粉チーズ 揚げ油/豆乳 きな粉(全粒大豆) きび砂糖 コーンスターチ 食塩 バター	白飯 鶏肉 白こしょう 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 たまねぎ ビーマン 赤ビーマン こねぎ サラダ油 ナンプラー 醤油 オイスターソース きび砂糖 清酒 みりん風調味料 唐辛子(一味) コーンスターチ 鶏がらスープ/ベーコン(バラ) チンゲンツァイ 緑豆はるさめ ホールコーン 醤油 食塩 黒こしょう 清酒 鶏がらスープ 昆布 むろあじ/冷凍みかん	ソフトラーメン ハム(ロース) もやし きゅうり ホールコーン にんじん ごま油 白ごま 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風味 穀物酢 からし むろあじ 昆布/十勝大豆コロッケ 揚げ油/さくらんぼ	米 おおむぎ 上白糖 穀物酢 食塩 油揚げ にんじん 干しいたけ ひじき 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風味 白ごま あまのり(焼きのり)/ほっけ 清酒 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油/ハム(ロース) こまつな キャベツ 醤油 きび砂糖 からし	白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが サラダ油 ごぼう にんじん 赤みそ 醤油 清酒 きび砂糖 みりん風調味料 唐辛子(一味)/キャベツ 油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/さつまいも 小麦粉 全卵 食塩 揚げ油
<b>29日</b> <b>黒コッペパン</b> <b>あさりのチャウダー</b> <b>コールスローサラダ</b> <b>黄桃缶</b>	<b>30日</b> <b>カレーライス</b> <b>大根サラダ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳は毎日200ml 1つきます。</li> <li>・果物は天候などにより、変更になる場合があります。ご了承ください。</li> <li>・下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。</li> <li>・冷凍あさり、昆布、わかめなど、海産物全般については、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。</li> </ul>		
黒コッペパン/あさり ベーコン(バラ) じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/キャベツ にんじん ホールコーン 穀物酢 サラダ油 上白糖 食塩 白こしょう からし/黄桃缶詰	白飯 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレールウ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 食塩 オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ/だいこん まぐろ・水煮 きゅうりにんじん 白ごま 醤油 きび砂糖 ごま油 穀物酢			

