

ランチタイム 6月

令和8年(2026年)5月29日 発行

札幌市立手稲中央小学校

札幌市立前田小学校

6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」です!



近年、私たちを取り巻く食環境は日々大きく変化しています。その中で、生きる上での基本となる「食」に関する正しい知識を身に付け、生涯に渡り健全な食生活を実践することができるように、「食育」を推進していくことが求められています。子どもの頃に身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは困難です。幼少の頃から食べることの大切さを学び、健全で豊かな食生活を習慣化することが大切です。子どもも大人も、この機会に食生活を見つめ直しましょう。

まずは、「朝食」。「朝食」は、1日を元気に過ごすためにしても大切です。

♪ 生活リズムは「朝食」から ♪

主食(ごはん、パン、めんなど)、
主菜(魚、肉、卵、大豆製品)、副菜
(野菜)をそろえましょう!!

睡眠

小学生は7~9時間が必要。睡眠は、心の安定と成長のためにも大切。

起床

早起きで生活にゆとりを!!

朝食

朝食は、寝ていた体を目覚めさせ、体にエネルギーを補給する大切な食事。朝食を1日の生活リズムの中心に!!

入浴

シャワーではなく、入浴することで1日の疲れがとれます。

朝食をしっかりと食べるために「何時に起きる。そして、そのために何時に寝る。」というように考えてみましょう。そうすると自然と生活のリズムができます。

排便

OK!! しっかり朝食で、腸もしっかりと活動。スムーズな排便で快適な1日。

夕食

食卓は家族団らんの場として大切にしましょう。食もすすみ、心も満たされます。

運動

食欲アップ!! 体力アップ!!

授業

午前中の月脳のエネルギー源は朝食の炭水化物。(ごはん、パン、めん)

給食

みんなと食べると、苦手なものも少しずつ食べられるように。楽しく、おいしく給食。

月	火	水	木	金
1	2 西区産小松菜	3	4	5
 運動会の 振替休業日	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 小松菜ともやしのごま和え 白飯/豆腐、豚もも肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、オイスターソース、片栗粉/いわしのカリカリフライ、菜種油/小松菜、もやし、すりごま	塩ラーメン フレンチポテト 冷凍パイ ソフトラーメン、豚もも肉、生姜、にんにく、メンマ、つと、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、鶏ガラ、豚骨、煮干し、昆布/じゃが芋、菜種油/パイ缶詰	鶏ごぼうごはん 味噌汁(小松菜・たまぎ・玉ねぎ) 南瓜チーズフライ 胚芽精米、米粒麦、鶏むね肉、焼き豆腐、生姜、ごぼう、人参、油揚げ、味噌、いりごま/小松菜、たまぎたけ、玉ねぎ、味噌、むろあじ、宗田かつお、昆布/南瓜チーズフライ、菜種油	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、豚肩肉、生姜、にんにく、豆板醬、味噌、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鶏ガラ、煮干し、昆布/ひじき入りぎょうざ、菜種油/ほうれん草、もやし、人参、ごま油、ごま
	8	9 早出し	10	11
豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋梨缶づめ	タコライス(沖縄) ワカメスープ 沖縄パイゼリー	五目うどん バターポテト 冷凍みかん	いらこ菜めし 味噌汁(豆腐・なめこ) メンチカツ	カレーライス 大根サラダ
豆パン/豚もも肉、にんにく、セロリー、ワイン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、さやいんげん、小麦粉、カレー粉、トマト、ケチャップ、デミグラスソース、中濃ソース、鶏ガラ/小松菜、コーン、いりごま/洋梨缶詰	白飯、豚もも肉、大豆、ワイン、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、コーン、レタス、小麦粉、カレー粉、中濃ソース、トマト/わかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、いりごま、ごま油、むろあじ、宗田かつお、昆布/パイゼリー	ソフトめん、鶏むね肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまぎたけ、むろあじ、宗田かつお、昆布/じゃが芋、バター、牛乳、スキムミルク/冷凍みかん	胚芽精米、米粒麦、しらす干し、いりごま、小松菜/豆腐、なめこ、長ねぎ、味噌、むろあじ、宗田かつお、昆布/メンチカツ、菜種油	白飯/鶏むね肉、カレー粉、ワイン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリー、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、鶏ガラ/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、いりごま、ごま油
15	16 フードサイクル 春野菜	17 手稲中央5年宿泊	18 西区産小松菜 手稲中央5年宿泊	19 手稲中央5年なし
横割りパン コーンポタージュ レバー入りハンバーグ メロン	炒・レートナー・ガイ(タイ) 青梗菜のスープ パイ缶詰づめ	パスタカレーソース サイコロサラダ	たきこみいなり 日本海産ホッケフライ からしあえ(小松菜・キャベツ・ハム)	和風そぼろごはん 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) さつま芋の天ぷら
パン/コーン、バラベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏ガラ/レバー入りハンバーグ、ケチャップ、ワイン、からし/メロン	白飯/鶏むね肉、小麦粉、片栗粉、玉ねぎ、ピーマン、小葱、ナンプラー、オイスターソース、コーンステーキ、鶏ガラ/バラベーコン、青梗菜、春雨、コーン、鶏ガラ、むろあじ、昆布/パイ缶詰	ソフトパスタ、豚もも肉、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、生姜、にんにく、パセリ、小麦粉、カレー粉、カールール、ケチャップ、デミグラスソース、中濃ソース、ワイン、鶏ガラ/ロースハム、人参、きゅうり、コーン、ごま油/からし	胚芽精米、米粒麦、油揚げ、人参、干しいたけ、ひじき、いりごま、海苔/ホッケフライ、菜種油/キャベツ、ロースハム、小松菜、からし	白飯、鶏むね肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ひじき、いりごま、ごぼう、人参、味噌/キャベツ、油揚げ、味噌、むろあじ、宗田かつお、昆布/さつま芋、小麦粉、卵、菜種油
22	23	24	25	2
角食 ワンタンスープ 白身魚のハーブフライ きなこクリーム	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)	冷麦 ごまポテト 冷凍パイ	コーンピラフ 野菜コロッケ 黄桃缶づめ	ごはん 味噌汁(ごぼう・人参・大根) とんかつ(味噌だれ) ミニトマト
角食/ワンタン、ほうれん草、豚肩肉、人参、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、鶏ガラ、豚骨、煮干し、昆布/たら、にんにく、ワイン、パセリ、マジル、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、菜種油/豆乳、きな粉、コーンステーキ、バター	白飯/豆腐、豚肩肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干しいたけ、味噌、ごま油、豆板醬、片栗粉/カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉、菜種油/ほうれん草、白菜、糸かつお	ソフト冷や麦、油揚げ、干しいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ、むろあじ、宗田かつお、昆布/じゃが芋、菜種油、すりごま/パイ缶詰	胚芽精米、米粒麦、バター、ワイン、バラベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ/ポテトコロッケ、菜種油/黄桃缶詰	白飯/大根、人参、ごぼう、味噌、むろあじ、宗田かつお、昆布/豚もも肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油/味噌、ごま油、すりごま/ミニトマト
29	30 手稲中央6年修学旅行	7/1 手稲中央6年修学旅行	7/2 手稲中央6年なし	7/3
黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ すいか	ごはん けんちん汁 いわしのハンバーグ のりの佃煮	冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ りんご缶づめ	小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁(豆腐・わかめ) しょうが和え (小松菜・白菜)
黒パン/あさり、ワイン、バラベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏ガラ/キャベツ、人参、コーン、からし/すいか	白飯/鶏むね肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、味噌、むろあじ、宗田かつお、昆布/いわしハンバーグ、菜種油/海苔、ひじき、水あめ	ソフトラーメン、ロースハム、もやし、きゅうり、コーン、人参、ごま油、いりごま、からし、むろあじ、宗田かつお、昆布/十勝大豆コロッケ、菜種油/りんご缶詰	胚芽精米、米粒麦、バター、ワイン、バラベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、小松菜/高野豆腐、カレー粉、小麦粉、すりごま、いりごま、卵、パン粉、菜種油/缶詰(みかん、パイ、黄桃、洋梨)	白飯/えび、あさり、桜えび、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、菜種油/豆腐、わかめ、長ねぎ、味噌、むろあじ、宗田かつお、昆布/小松菜、白菜、生姜

☆調味料以外の使用する食材です。 ☆牛乳(200ml)は毎日つきます。 ☆天候や流通の関係で変更になることがあります。
☆わかめなどの海藻類やしらす干し、あさりの水煮などには、小さなカニやエビが混入していることがあります。