

給食だより 6月

令和8年5月29日
札幌市立東園小学校



今から21年前の平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定されました。これは「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目的としています。学校でも給食を通し、今後も「食育」を推進していけるよう取り組んでいきます。

未来へつながる「食」を考えよう



毎日、元気で過ごすには何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。

自分の健康のためにできること

<p>あさ朝ごはんを 食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>えんぶん塩分のとり過ぎに きをつけて、「適塩」を意識する</p>
------------------------------	----------------------	---

食の未来のためにできること

<p>たものなに食べ物は何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>ちいき地域でとれたものや、環境に はいりよ配慮した食品を選ぶ</p>	<p>たもの食べ物の無駄をなくし、 しょくひん食品ロスを減らす</p>
--	---	---

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!



どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わえず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

<p>しよくじし事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>しよくじし食後は歯みがきをしましょう</p>
---------------------------	-----------------------------	-------------------------------	---------------------------

★ウラ面こんだて表について *野菜・くだものは価格・品質により変更する場合がありますので御了承ください。*献立や食材欄に冷)とあるものは給食用の冷凍食品です。揚げ油は菜種油を使用しています。
*海産物には小さなえび・カニが混入していることがあります。調理中も確認していますが、御了承願います。



6月よていこんだて



月	火	水	木	金
1 572 ^キ 2 ^コ 2 ^コ ふりかえきょうぎょうび 振替休業日  6月1日は牛乳の日	2 572 ^キ 2 ^コ 2 ^コ こまつなピラフ とりにくのてりやき フルーツミックス はいが精米 おおむぎ パター ベーコン にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン こまつな/鶏肉むね しょうが 白ご/缶 (みかん パイン 黄桃 洋なし)	3 592 ^キ 2 ^コ 2 ^コ くるコッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ パイン あさり ベーコン ジャがいも たまねぎ にんじん パセリ パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/キャベツ にんじん ホールコーン	4 569 ^キ 2 ^コ 2 ^コ ごはん スンドゥブチゲ 冷) ひじきぎょうざ ナムル 精白米/豆腐 豚肉肩 生姜 にんにく トウ パンジャン みそ ごま油 あさりにんじん たまねぎ えのきたけ(ら/冷) ひじき入りぎょうざ (キャベツ 豚肉 ひじき 豚脂 鶏肉 長ネギ 生姜 しいたけ ほどて/かきエキス 調味料)/ほうれん草 もやし 人参 ごま油	5 584 ^キ 2 ^コ 2 ^コ しおラーメン フレンチポテト りんご(かんづめ) ソフトラーメン 豚肉もも しょうが にんにく 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 カットわかめ/ ジャがいも
8 596 ^キ 2 ^コ 2 ^コ いりこなめし みそしる 冷) メンチカツ はいが精米 おおむぎ しらす 干し 白ごま こまつな/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/冷メン チカツ (豚ひき肉 玉ねぎ 調味料)	9 658 ^キ 2 ^コ 2 ^コ ごはん・ごまあえ とうふのオイスターソースに 冷) いわしのカリカリフライ 札教研早出し 精白米/豆腐 豚肉もも ビー マン たまねぎ 長ねぎ にん じん しょうが にんにく オ イスターソース/いわしのカリ カリフライ (まいわし とうも ろこし 生姜 調味料)/こまつ な もやし 白すりごま	10 660 ^キ 2 ^コ 2 ^コ よこわりバンズ コーンポタージュ 冷) レバー入りハンバーグ おうとう クリームコーン ホールコーン ベーコン ジャがいも たまね ぎ にんじん パセリ パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミ ルク/冷)レバー入りハンバーグ (牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚レバ)	11 625 ^キ 2 ^コ 2 ^コ ごはん みそしる とんかつ・みそダレ ミニトマト 精白米/だいこん にんじん ごぼう みそ/豚肉もも 卵/ みそ ごま油 白すりごま	12 633 ^キ 2 ^コ 2 ^コ ソフトパスタ カレーソース サイコロサラダ 豚肉ももひき肉 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 カレ ールウ テミグラスソース/ハ ム にんじん きゅうり ホ ールコーン ごま油
15 590 ^キ 2 ^コ 2 ^コ たきこみいなり ほっけフライ からしあえ はいが精米 おおむぎ 油揚げ にんじん 干しいたけ ひじき 白ごま あまのり/ほっけ 卵 /ハム こまつな キャベツ	16 568 ^キ 2 ^コ 2 ^コ ごはん みそけんちんじる 冷) あげいわしハンバーグ のりのつくだに 精白米/鶏肉もも 豆腐 つ きこんにゃく にんじん だい こん ごぼう 長ねぎ みそ/ 冷)いわしハンバーグ (いわし 魚 肉すり身 玉ねぎ にんじん 長ネギ みそ 生姜 にんにく マッシュポ テト)/もみり ひじき 水あめ	17 616 ^キ 2 ^コ 2 ^コ かくしよく ワンタンスープ しろみざかなのハーブ フライ・きなこクリーム 乾燥ワンタン 豚肉肩 にんじ ん ほうれんそう もやし メ ンマ 長ねぎ しょうが にん にく/真だら にんにく パセ リ パジル 卵 粉チーズ/豆 乳 きな粉 パター	18 639 ^キ 2 ^コ 2 ^コ カオ・ラトナー・ガイ (タイふうりにくのあんか けごはん)・チンゲンサイ のスープ・パイン 精白米 鶏肉もも たまねぎ ビーマン 赤ビーマン こね ぎ ナンブラー オイスター ソース/ベーコン チンゲンツ アイ 緑豆はるさめ ホール コーン	19 587 ^キ 2 ^コ 2 ^コ ごもくうどん バターポテト れいとうみかん ソフトめん 鶏肉もも 油揚 げ つと にんじん ほうれ んそう ごぼう 長ねぎ 干 しいたけ たもぎたけ/じゃが がいも バター 牛乳 スキム ミルク
22 580 ^キ 2 ^コ 2 ^コ コーンピラフ やさいコロッケ おうとう はいが精米 おおむぎ パター ベー コン たまねぎ にんじん ホールコ ーン マッシュルーム パセリ/冷)ポテ トコロッケ(じゃがいも 豚もも肉 玉 ねぎ とうもろこし にんじん グリ ンピース 脱脂粉乳 すりごま 調味料)	23 618 ^キ 2 ^コ 2 ^コ カレーライス だいこんサラダ 精白米 鶏肉もも ジャがいも 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 カレールウ/だ いこん まぐろ水煮 きゅうり にんじん 白ごま ごま油	24 642 ^キ 2 ^コ 2 ^コ ツイストパン ほうれんそうのクリームに あつあげサラダ れいとうパイン ベーコン ほうれんそう マカ ロニ にんじん たまねぎ マ ッシュルーム パター 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 にんじん ごま油 白ごま	25 601 ^キ 2 ^コ 2 ^コ かきあげどん (かきあげにえび入り) みそしる しょうがあえ 精白米 むきえび 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 切干大根 卵/豆腐 カットわかめ みそ/こまつな はくさい しょうが	26 600 ^キ 2 ^コ 2 ^コ ひやしラーメン 冷) とちだいでずコロッケ さくらんぼ ソフトラーメン ハム もやし し きゅうり ホールコーン にんじん ごま油 白いりご ま/冷)+勝大豆コロッケ(じゃ がいも 大豆 玉ねぎ 調味 料)
29 560 ^キ 2 ^コ 2 ^コ とりごぼうごはん みそしる 冷) かぼちゃ チーズフライ はいが精米 おおむぎ 鶏肉も もひき肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ み そ 白ごま/こまつな たもぎ たけ たまねぎ みそ/冷)かぼ ちゃチーズフライ (かぼちゃ チーズ 牛乳 マーガリン 調 味料)	30 628 ^キ 2 ^コ 2 ^コ ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし 精白米/豆腐 豚肉肩ひき肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ みそ ご ま油 トウパンジャン/カラフ トししゃも/ほうれんそう は くさい 糸かつお	7/1 642 ^キ 2 ^コ 2 ^コ まめパン ポークシチュー こまつなとコーンの サラダ・ようなし 豆/パン/豚肉もも にんにく セロリー ジャがいも にんじ ん たまねぎ さやいんげん トマトピューレ トマトホール 缶 テミグラスソース/こまつ な ホールコーン 白ごま	2 618 ^キ 2 ^コ 2 ^コ タコライス ワカメスープ おきなわパインゼリー 精白米 豚肉ももひき肉 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 トマトホー ル缶/カットわかめ 豆腐 干 しいたけ 長ねぎ 白ごま ごま油/沖縄パインゼリー (パ イン果肉・果汁 調味料)	3 603 ^キ 2 ^コ 2 ^コ ひやむぎ ごまポテト メロン ソフト冷麦 油揚げ 干しい たけ つと きゅうり 長ね ぎ/冷)フレンチポテト 白すり ごま

*栄養教育実習生がきます。6/22~7/3まで光塩短大より2名の学生が実習にきます。よろしくお願します。