

給食だより



2026年5月29日（金）札幌市立富丘小学校・札幌市立稲積小学校



6月は食育月間です

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。

食を通じたコミュニケーション

生活スタイルの多様化や子どもの習い事の増加などから、家族全員がそろって食事をする機会が減ってきているといわれています。しかし、家族で楽しい時間を共有する共食は、食の楽しさの実感や、心の豊かさをもたらすことにつながります。



まずは、1日1回の共食からはじめてみませんか？



「おいしそう」を引き出す

子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や友達がおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

よくかんで食べよう



あなたの歯は健康ですか…？

「**じょうぶな体**」づくりの基本は「**健康な歯**」！

6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事をすることができます。「**歯と口**」の健康を守るために、まずは**給食**でよくかむことを意識して、食べることから始めてみましょう。



よくかむことの効果



 <p>よくかむことで、「食べすぎ」を防ぐことができます。</p>	 <p>よくかむと、だ液がたくさん出ることので、むし歯を予防！</p>
 <p>あごの筋肉が動き、脳が刺激され、おぼえる力がアップ！</p>	 <p>食べ物を飲みこみや、消化吸収を助けます！</p>

かみごたえアップ大作戦！



食材の切り方を工夫する以外にも、かみごたえのある食材を料理に取り入れると、効果的です。

6月の予定献立



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
運動会 振替休業日	ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	しおラーメン フレンチポテト りんご缶	小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	富丘: なかよし校外学習 かき揚げ丼 みそ汁 (豆腐・わかめ) しょうが和え (白菜・小松菜)
	ごはん/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき・にら・鶏がら・豚骨・煮干し/ひじき入り餃子(冷凍)/ほうれん草・もやし・人参・ごま油・ごま	ソトラメ・豚肉・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・カットわかめ・鶏がら・豚骨・煮干し/じゃがいも/りんご缶	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜/高野豆腐・ごま・卵・パン粉/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨)	白飯・むきえび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・卵/豆腐・わかめ・長ねぎ/小松菜・白菜・生姜
8 まの 豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋梨缶	9 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)	10 ごちく 五目ごはん バターポテト パイン缶	11 とり 鶏ごぼうごはん みそ汁 (小松菜・たもぎ) かぼちゃチーズフライ	12 チキンカレーライス 大根サラダ
豆パン/豚肉・にんにく・セロリ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・さやいんげん・ケチャップ・トマト缶・デシソース・鶏がら/小松菜・コーン・ごま/洋梨缶	白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干し椎茸・ごま油・豆板醤/ししゃも・小麦粉・片栗粉/ほうれん草・白菜・糸かつお	ソフト麺・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干し椎茸・たもぎ茸/じゃがいも・バター・牛乳・片栗粉/パイン缶	胚芽米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/小松菜・たもぎ茸・玉ねぎ/かぼちゃチーズフライ(冷凍)	白飯・鶏肉・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・カレールー・鶏がら/大根・まくろ水煮・胡瓜・人参・ごま・ごま油
15 よこわり 横割バンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ 黄桃缶	16 ごはん 豆腐のオムライス煮 いわしのカリカリフライ ごま和え (しろ菜・もやし)	17 パスタカレーソース サイコロサラダ	18 いりこ菜めし みそ汁 (豆腐・なめこ) メンチカツ	19 タコライス わかめスープ 沖縄パインゼリー
横割のバンズパン/クリーム・ホール・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・片栗粉/鶏がら/レバー入りハンバーグ(冷凍)/ケチャップ/黄桃缶	白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・片栗粉/いわしのカリカリフライ(冷凍)/しろ菜・もやし・ごま	ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マツルム・セロリ・生姜・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー・デシソース・鶏がら/ハム・人参・胡瓜・コーン・ごま油	胚芽米・大麦・しらす干し・ごま・小松菜/豆腐・なめこ・長ねぎ/メンチカツ(冷凍)	白飯・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス・トマト缶・ケチャップ/わかめ・豆腐・干し椎茸・長ねぎ・ごま・ごま油/沖縄パインゼリー
22 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶	23 とんかつ丼 みそ汁 (ごぼう・人参) ミニトマト	24 ひやしラーメン 十勝大豆コロッケ 冷凍みかん	25 たきこみいなり ほっけフライ からし和え (小松菜・キャベツ)	26 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶 タイ料理
ツイストパン/ベーコン・ほうれん草・マカロニ・人参・玉ねぎ・マツルム・バター・牛乳・豆乳・片栗粉・鶏がら/厚揚げ・生姜・キャベツ・胡瓜・人参・ごま油・ごま/パイン缶	白飯・豚肉・卵・パン粉・ごま油・ごま/大根・人参・ごぼう/ミニトマト	ソフトラーメン・ハム・もやし・胡瓜・コーン・人参・ごま油/十勝大豆コロッケ(冷凍)/冷凍みかん	胚芽米・大麦・油揚げ・人参・干し椎茸・ひじき・ごま・のり/ほっけ・卵・パン粉/ハム・小松菜・キャベツ・からし	白飯・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こねぎ・ナンブラー・鶏がら/ベーコン・チンゲン菜・春雨・コーン・鶏がら/パイン缶
29 稲積: 振替休業日	30 ごはん けんちん汁 揚げいわしハンバーグ のりの佃煮	★牛乳は毎日200mL つきます。 ★果物は予定です。変更になる場合があります。 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。 ★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。		
角食/ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・カブ・長ねぎ・生姜・にんにく・鶏がら・豚骨・煮干し・玉ねぎ・真鱈・にんにく・パプリカ・パセリ・卵・パン粉・粉チーズ/豆乳・きなこ・バター	白飯/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・大根・人参・ごぼう・長ねぎ/いわしハンバーグ(冷凍)/もみのり・ひじき・水あめ			
		はやね・はやあき・あさごはん を習慣にしよう!		

