

6月

# 給食だより

令和8年(2026年)5月29日

札幌市立屯田小学校

6月4日~10日は

## 歯と口の健康週間



6月4日から10日は、歯と口の健康を見直す週間となっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯磨きはもちろん、規則正しい食生活やよくかんで食べる習慣を身に付けることが大切です。この機会に、家族で歯と口の健康についてぜひ話題にしてみてください。

### だ液の働き



よくかむほど、だ液が出るんだ！  
だ液は体により働きがたくさんあるよ！

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>
-----------------	---------------	--------------	-----------------	------------------



### 札幌産野菜を食べよう!

~第1弾 **フードリサイクル チンゲン菜**~

「地産地消」とは、自分たちが住んでいる地域で生産されたものをその地域で消費するという意味があります。札幌市の学校給食では、米や小麦をはじめ、牛乳や野菜、肉や魚などさまざまな北海道産の食材を使用しています。






北区北部の小・中学校では、より身近な札幌市内で作られている野菜を給食に使用することで、子どもたちに自分たちが暮らしている地域で作られた作物のことや生産者の思いを知り、食の大切さを考え、食べる意欲をもってもらえるよう『札幌産野菜を食べよう!』という取組を行います。さらに、今年度は札幌市内の畑で『フードリサイクル』の取組で作られる野菜もたくさん使用する予定です。第1弾は6月24日(水)にフードリサイクルチンゲン菜を使用した「チンゲン菜のスープ」が給食に出ます。

### フードリサイクルとは...

学校給食の調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用して育てられた作物を給食の食材にする取組です。札幌市では平成18年度から実施し、リサイクルだけではなく、食や環境を考え、ものを大切にする子どもを育てることを目標に取り組んでいます。



# 6月の献立表

月	火	水	木	金
<b>1</b> <b>振替休業日</b> 	<b>2</b> <b>鶏ごぼうごはん</b> <b>みそ汁</b> <b>かぼちゃチーズフライ</b>  米・大麦・酒・鶏肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・油・ごま/小松菜・たまごたけ・玉ねぎ/かぼちゃチーズフライ・油	<b>3</b> <b>開校記念日</b> 	<b>4</b> <b>よこわりパンズ</b> <b>コーンポタージュ</b> <b>レバー入りハンバーグ</b> <b>(ケチャップソース)</b> <b>黄桃缶</b>  よこわりパンズ/クリームコーン・ホールコーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・ワイン・鶏がらスープ/レバー入りハンバーグ・油(ケチャップ・ウスターソース・ワイン)/黄桃缶	<b>5</b> <b>みそかつ丼</b> <b>みそ汁</b> <b>ミニトマト</b>  ご飯・豚肉・酒・小麦粉・卵・パン粉・油・ごま油・ごま/大根・人参・ごぼう/ミニトマト
<b>8</b> <b>五目うどん</b> <b>バターポテト</b> <b>パイン缶</b>  ソフトめん・鶏肉・酒・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・酢/じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク/パイン缶	<b>9</b> <b>コーンピラフ</b> <b>野菜コロッケ</b> <b>黄桃缶</b>  米・大麦・バター・ワイン・ベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・油/野菜コロッケ・油/黄桃缶	<b>10</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>  ご飯/豆腐・豚肉・酒・生姜・にんにく・豆板醤・油・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら/ひじき入りぎょうざ・油/ほうれん草・もやし・人参・酢・ごま油・ごま	<b>11</b> <b>豆パン</b> <b>ポークシチュー</b> <b>小松菜とコーンのサラダ</b> <b>洋なし缶</b>  豆パン/豚肉・にんにく・セロリ・ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・さやいんげん・油・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶/ソース(デミグラス、中濃、ウスター)・鶏がらスープ/小松菜・ホールコーン・ごま・油・酢/洋梨缶	<b>12</b> <b>遠足</b> 
<b>15</b> <b>パスタカレーソース</b> <b>サイコロサラダ</b>  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・パセリ・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・ソース(デミグラス、ウスター、中濃)・ワイン・鶏がらスープ/ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・酢・ごま油・からし	<b>16</b> <b>たきこみなり</b> <b>ほっけフライ</b> <b>からし和え</b>  米・大麦・酢・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・酒・ごま・焼のり/ほっけ・酒・小麦粉・卵・パン粉・油/ハム・小松菜・キャベツ	<b>17</b> <b>ごはん</b> <b>マーボー豆腐</b> <b>ししゃものから揚げ</b> <b>おひたし</b>  ご飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長ねぎ・干しいたけ・酒・ごま油・豆板醤・片栗粉/カラフトししゃも・酒・小麦粉・片栗粉・油・酢/ほうれん草・白菜・糸かつお	<b>18</b> <b>ツイストパン</b> <b>ほうれん草のクリーム煮</b> <b>厚揚げサラダ</b> <b>冷凍みかん</b>  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・ワイン・鶏がらスープ/厚揚げ・生姜・酒・片栗粉・小麦粉・油・キャベツ・きゅうり・人参・酢・ごま油・ごま/冷凍みかん	<b>19</b> <b>かき揚げ丼(えび入り)</b> <b>みそ汁</b> <b>しょうが和え</b>  ご飯・えび・酒・あさり・桜えび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・油・片栗粉/豆腐・わかめ・長ねぎ/小松菜・白菜・生姜・酒
<b>22</b> <b>冷麦</b> <b>ごまポテト</b> <b>メロン</b>  ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・酒・つと・きゅうり・長ねぎ・酢/フレンチポテト・油・ごま/メロン	<b>23</b> <b>小松菜ピラフ</b> <b>鶏肉の照り焼き</b> <b>フルーツミックス</b>  米・大麦・バター・ワイン・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・油・小松菜/鶏肉・酒・生姜・片栗粉・小麦粉・油・ごま/果物缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨)	<b>24</b> <b>カオ・ラートナー・ガイ</b> <b>チンゲン菜のスープ</b> <b>パイン缶</b>  ご飯・鶏肉・酒・小麦粉・片栗粉・油・玉ねぎ・ピーマン(緑・赤)・小葱・ナンプラー・オイスターソース・コーンスターチ・鶏がらスープ/ベーコン・チンゲン菜・春雨・ホールコーン・酒・鶏がらスープ/パイン缶	<b>25</b> <b>角食</b> <b>ワンタンスープ</b> <b>白身魚のハーブフライ</b> <b>きなこクリーム</b>  角食/ワンタン・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/たら・にんにく・ワイン・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・油/豆乳・きなこ・コーンスターチ・バター	<b>26</b> <b>タコライス</b> <b>わかめスープ</b> <b>沖縄パインゼリー</b>  ご飯・豚肉・大豆水煮・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・ソース(ウスター、中濃)・トマト缶・ケチャップ/わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・酒・ごま・ごま油/沖縄パインゼリー
<b>29</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>  ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・ホールコーン・人参・ごま油・ごま・酒・酢/十勝大豆コロッケ・油/さくらんぼ	<b>30</b> <b>いりご菜めし</b> <b>みそ汁</b> <b>メンチカツ</b>  米・大麦・酒・しらす干し・ごま・小松菜/豆腐・なめこ・長ねぎ/メンチカツ・油	*牛乳は毎日200mLが1個つきます。 *価格や市場への入荷状況により献立が変更になる場合もありますのでご了承ください。 *下段は主に使用している食材を表示しています。 *調味料類は省略しています。 *海藻・小魚・あさりなどの海産物には、えび・かになどの稚魚などが混じることがあります。		