

ランチタイム



6月号
令和8年5月29日



毎月19日は「食育の日」、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。食事を楽しく・おいしく食べるには、みんなで食卓をかこむことはだけでなく、歯と口の健康も大切です。生涯にわたって健康な歯を維持するためには、日頃から歯磨きなどの口腔ケアをすること、十分なカルシウムを摂ること、そして食べ物をよく噛むことです。今回はよくかむことの8つの効果についてご紹介します。

ひまん(肥満)予防

脳の満腹中枢が刺激され、適量で満腹感を得られます。

みかく(味覚)の発達

食べ物をよく噛む事で、食べ物本来の味がよくわかるようになります。

ことば(言葉)の発音はっきり

口周りの筋肉が鍛えられ、あごが発達して歯並びがよくなることで、発音がよくなります。

のう(脳)の発達

脳の血流がよくなり、記憶力・集中力が高まります。



は(歯)の病気予防

唾夜の働きによって、虫歯や歯周病等の病気を防ぎます。

がん予防

唾夜には発がん物質を消す働きがある酵素が含まれていると言われています。

いちょう(胃腸)快調

十分に咀嚼することで胃や腸の負担が減るとともに、唾夜に含まれる酵素で消化を助けてくれます。

ぜんいよく(全力)投球

全身で大きな力を出すためには、歯を食いしばることが効果的です。

キャッチフレーズは

「ひみこのはかいーぜ」です。

いつもよりかむこと意識しましょう!

5 よくかんで食べよう



6月予定献立

月	火	水	木	金
1日 屯田西小給食なし 黒コッパン あさりのチャウダー コールスローサラダ パン缶	2日 とり天丼 じゃがいものみそ汁 小松菜の磯和え	3日 塩ラーメン フレンチポテト りんご缶	4日 たきこみなり ほっけフライ きゃべつのからし和え	5日 ご飯 スンドゥップチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル
◆あさり・バラベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・鶏がらスープ ◆キャベツ・にんじん・ホールコーン・穀物酢・油	◆鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・鶏卵・小麦粉・かたくり粉・油・醤油・きび砂糖 ◆かたくり粉・昆布・削り節 ◆じゃがいも・カットわかめ・長ねぎ・みそ・昆布・削り節 ◆こまつな・もやし・もみり・醤油	◆豚肉・しょうが・にんにく・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・カットわかめ・醤油・鳥から・豚骨・煮干し・昆布 ◆じゃがいも・油	◆はいわ精米・大麦・穀物酢・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・醤油・きび砂糖・白ごま・あまのり ◆ほっけ・小麦粉・鶏卵・パン粉・油 ◆ローズハム・こまつな・キャベツ・醤油・きび砂糖	◆豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・豆板醤・油・醤油・みそ・ごま油・あさり・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・にら・鳥から・昆布・煮干し ◆加工品・油 ◆ほうれんそう・もやし・にんじん・醤油・穀物酢・きび砂糖・ごま油・白ごま
11日 横割パンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ 黄桃缶	12日 和風そぼろごはん きゃべつのみそ汁 さつまいもの天ぷら	10日 パスタカレーソース サイコロサラダ	11日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	12日 ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 白菜のおひたし
◆クリームコーン・ホールコーン・バラベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・シュレッドチーズ・スキムミルク・鶏がらスープ ◆加工品・油・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖	◆鶏肉・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・油・ごぼう・にんじん・みそ・醤油・きび砂糖 ◆キャベツ・油揚げ・みそ・削り節・昆布 ◆さつまいも・小麦粉・鶏卵・油	◆豚肉・大豆水煮・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・しょうが・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・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・鶏がらスープ ◆ローズハム・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	◆はいわ精米・大麦・バター・バラベーコン・にんじん・たまねぎ・にんにく・ホールコーン・油・こまつな・醤油 ◆凍り豆腐・醤油・きび砂糖・カレー粉・小麦粉・白すりごま・鶏卵・パン粉・白ごま・油 ◆みかん缶・パン缶・黄桃缶・なし缶	◆豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・みそ・醤油・きび砂糖・ごま油・豆板醤・かたくり粉 ◆カラフトししゃも(子持ち)・小麦粉・かたくり粉・油・醤油・きび砂糖・穀物酢 ◆ほうれんそう・はくさい・糸かつお・醤油

15日 コッペパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶	16日 かき揚げ丼(えび入り) とうふのみそ汁 小松菜のしょうが和え	17日 五目うどん バターポテト 冷凍みかん	18日 鶏ごぼうごはん たもぎたけのみそ汁 かぼちゃチーズフライ	19日 タコライス ワカメスープ パインゼリー
◆バラベーコン・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・油・シュレットチーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がらスープ ◆厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・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	◆むきえび・あさり・さくらえび・たまねぎ・にんじん・ごぼう・ひじき・切り干し大根・小麦粉・鶏卵・油・醤油・きび砂糖・かたくり粉・削り節・昆布 ◆豆腐・カットわかめ・長ねぎ・みそ・削り節・昆布 ◆ごまつな・もやし・しょうが・醤油	◆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・たもぎたけ・醤油・きび砂糖・穀物酢・削り節・昆布 ◆じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク	◆はいわが精米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・しょうが・醤油・きび砂糖・ごぼう・にんじん・油揚げ・みそ・白ごま ◆ごまつな・たもぎたけ・たまねぎ・みそ・削り節・昆布 ◆加工品・油	◆豚肉・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・油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト缶・ケチャップ・醤油 ◆カットわかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・醤油・白ごま・ごま油・削り節・昆布 ◆加工品
22日 屯田南小給食なし 豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋なし缶	23日 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ 小松菜のごま和え	24日 冷麦 ごまポテト メロン	25日 いりご菜めし なめこのみそ汁 メンチカツ	26日 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶
◆豚肉・にんにく・セロリ・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・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・デミグラスソース・醤油・中濃ソース・ウスターソース・鶏がらスープ ◆ごまつな・ホールコーン・白ごま・油・きび砂糖・穀物酢・醤油	◆豆腐・豚肉・ピーマン・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・油・醤油・きび砂糖・オイスターソース・片栗粉 ◆加工品・油 ◆ごまつな・もやし・白すりごま・きび砂糖・醤油	◆油揚げ・干しいたけ・醤油・きび砂糖・つと・きゅうり・長ねぎ・きび砂糖・穀物酢・削り節・昆布 ◆フレンチポテト・油・白すりごま・きび砂糖	◆はいわが精米・大麦・しらす干し・白ごま・ごまつな ◆豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ・削り節・昆布 ◆加工品・油	◆鶏肉・小麦粉・片栗粉・油・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こねぎ・ナンプラー・醤油・オイスターソース・きび砂糖・コーンスターチ・鶏がらスープ ◆バラベーコン・チンゲン菜・緑豆春雨・ホールコーン・醤油・鶏がらスープ・削り節・昆布
29日 角食 しょうゆワタンスープ 白身魚のハーブフライ きなこクリーム	30日 チキンカレー 大根サラダ	1日 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ さくらんぼ	2日 コーンピラフ 野菜コロッケ 黄桃缶	3日 ご飯 けんちん汁 いわしハンバーグ のりの佃煮
◆ワタンスープ・豚肉・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・油・醤油・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ ◆真だら・にんにく・パセリ・バジル・小麦粉・鶏卵・パン粉・粉チーズ・油 ◆豆乳・きな粉・きび砂糖・コーンスターチ・バター	◆鶏肉・カレー粉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・カレールウ・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油・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	◆ローズハム・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・穀物酢・削り節・昆布 ◆加工品・油	◆はいわが精米・大麦・バター・バラベーコン・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・油 ◆加工品・油	◆鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油・みそ・削り節・昆布 ◆加工品・油 ◆もみり・ひじき・醤油・てんさい糖・水あめ

※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。◆は、献立の区切りです。調味料や加工食品については、一部を除き記入していません。牛乳(200ml)は、毎日付きます。野菜や果物は気候や価格によって変更することがあります。

※あさり・昆布・わかめ等の海産物については、小さなかに・えび・貝殻が混入している場合があります。アレルギーが不安な方は、学校へ御連絡ください。



6/26 チンゲン菜のスープ

今年から新たにフードリサイクルたい肥使って作られた、札幌産の「チンゲン菜」が給食で登場します。収穫量に限りがあるため、とても貴重なものです！また、6月から給食で使う小松菜も、札幌産です。その他にも、北海道でとれた野菜が給食でもたくさん食べられる時期になりました。給食では、これからも積極的に道内産の野菜を使っていきます。

6月のイチオシメニュー



5月給食で好評！のりの佃煮レシピ



【材料】(10人分)

焼きのり…全型10枚
 水 …250ml
 ひじき …小さじ1
 砂糖 …大さじ2
 酒 …大さじ1強
 みりん …大さじ1強
 しょうゆ…大さじ3弱
 水あめ …大さじ1

【作り方】

- ① ひじきは水でもどす。
- ② 鍋にちぎったのりと水を入れる。
- ③ ②に調味料とひじきを入れ、弱火で焦がさないように煮詰める。
- ④ 最後に水あめを入れる。