

給食だより



6月は「食育月間」です！



6月は食育月間です。食べることは健康な心と体を育むことにつながります。
R8年度に真栄小・美しが丘小で行う食育の一部をご紹介します。

札幌市立真栄小学校
札幌市立美しが丘小学校
令和8年5月29日

きよた野菜の食育

きよた野菜キャラクター
ポーラちゃん



きよた野菜キャラクター
しいたん



今年度もJA さっぽろ様のご協力をいただき、清田区で収穫された新鮮な野菜を給食で使用します。
6月はポーラスターほうれん草としいたけの使用を予定しています。2学期以降には札幌大球（キャベツ）、さっぽろみどり（枝豆）、等の野菜の使用を予定しています。地域の食材に親しみをもつ良い機会にしていきたいと思ひます。☆きよた野菜を使用する日には裏面の献立欄にきよた野菜のキャラクターをつけています。

考えよう 続けよう 減塩 きよたっこ塩活通信

昨年度に引き続き、今年度も年4回「きよたっこ塩活通信」を発行します。今年は世界で行われている減塩の取り組みを紹介し、第1号は6月11日（木）に配付予定です。給食のレシピが裏面についています。ぜひご家庭で話題のひとつにいただけると幸いです。

食育ピクトグラムで元気に過ごそう！動画配信！

食育ピクトグラムは食育の重要な取り組みがわかりやすくマークになったものです。全部で12個のマークがあります。毎月1~2つのマークについての動画を配信し、自身の食生活について考えます。



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」となっています。今月は「よくかんで食べよう」についての動画を配信予定です。



フードリサイクル野菜の提供



札幌市では「学校給食フードリサイクル事業」に取り組んでいます。給食調理時に出る野菜の切りくず・残食からたい肥を作り、そのたい肥を使って育てられた野菜を学校給食で使用する取り組みです。

今年度は初めてチンゲン菜が登場します。

6月25日（木）のチンゲン菜のスープの「チンゲン菜」、

7月2日（木）のタコライス「レタス」がフードリサイクル野菜となっています。




6月こんだて



- ・牛乳は毎日200ml付きます。
- ・☆は卵を使用しています。・●は乳を使用しています。
- ・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。
- ・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。



「歯と口の健康週間」～よくかんで食べよう～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。献立表や教室掲示の日めくりカレンダーには特によくかんでほしいものに  マークをつけています。

月	火	水	木	金
1日 和風そぼろごはん みそしる ☆さつまいもの天ぷら 美しが丘小 給食なし (運動会振替休業日)	2日 塩ラーメン フレンチポテト りんご缶 	3日 鶏ごぼうごはん みそしる ●かぼちゃチーズフライ	4日 ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし 	5日 ☆●ツイストパン  ●ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パン缶 
鶏肉 焼き豆腐 切干大根 しいたけ ひじき ごま しょうが ごぼう 人参 みそ 醤油/キャベツ 油揚げ みそ/さつまいも 小麦粉 卵/	豚肉 しょうが にんにく 醤油 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/じゃがいも/りんご缶	胚芽精米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 しょうが 醤油 ごぼう 人参 油揚げ みそ ごま/小松菜 たもぎたけ 玉ねぎ みそ/かぼちゃチーズフライ	豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ しいたけ みそ 醤油 ごま油 豆板醤/カラフトししゃも 小麦粉 醤油/ほうれん草 白菜 糸かつお 醤油	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 パター チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/厚揚げ しょうが 醤油 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま/パン缶
8日 ☆とんかつ丼  みそしる ミニトマト	9日 パスタカレーソース  サイコロサラダ 	10日 いりご菜めし  味噌汁  メンチカツ	11日 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル 	12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 美しが丘小 4年生 給食なし(校外学習)
豚肉 小麦粉 卵 パン粉 みそ 醤油 ごま油 ごま/大根 人参 ごぼう みそ/ミニトマト	豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー しょうが にんにく パセリ 小麦粉 醤油/ハム 人参 きゅうり コーン 醤油 ごま油	胚芽精米 大麦 しらす ごま 小松菜/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/メンチカツ	豆腐 豚肉 しょうが にんにく 豆板醤 醤油 みそ 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/ほうれん草 もやし 人参 醤油 ごま油 ごま	コーン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /レバー入りハンバーグ/黄桃缶
15日 ごはん けんちんじる 揚げいわしハンバーグ のりの佃煮	16日 五目うどん ●バターポテト 冷凍みかん 	17日 ●コーンピラフ ●野菜コロッケ パン缶	18日 カレーライス 大根サラダ	19日 ☆●豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋梨缶
鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/いわしハンバーグ/もみのり ひじき 醤油 水 あめ	鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎたけ 醤油/じゃがいも パター 牛乳 スキムミルク/冷凍みかん	胚芽精米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ/野菜コロッケ/パン缶	鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 醤油/大根 まぐろ きゅうり 人参 ごま ごま油 醤油	豚肉 にんにく セロリー じゃがいも 人参 玉ねぎ さやいんげん 小麦粉 醤油/小松菜 コーン ごま 醤油/梨缶
22日 ☆かき揚げ丼 みそしる しょうが和え	23日 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ 黄桃缶	24日 たきこみなり ☆ほっけフライ からし和え 	25日 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パン缶	26日 ☆●角食 醤油ワタンスープ ☆●白身魚のハーブフライ ●きなこクリーム 
えび あさり さくらえび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 醤油/豆腐 カットわかめ 長ねぎ みそ/小松菜 白菜 しょうが 醤油	ハム もやし きゅうり コーン 人参 ごま油 ごま 醤油/十勝大豆コロッケ/黄桃缶	胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき 醤油 ごま あまのり/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉/ハム 小松菜 キャベツ 醤油	鶏肉 醤油 小麦粉 玉ねぎ ビーマン 赤ヒーマンナンブラー こねぎ オイスターソース/ベーコン チンゲン菜 緑豆春雨 コーン 醤油/パン缶	ワンタン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 醤油/真たら にんにく パセリ バジル 卵 小麦粉 パン粉 粉チーズ/豆乳 きなこ パター
29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 ごま和え	30日 冷麦 ごまポテト メロン 	7月1日 ●小松菜ピラフ ☆高野豆腐のフライ フルーツミックス	2日 タコライス ワカメスープ 沖縄パンゼリー 美しが丘小 6年生 給食なし	3日 ☆●黒コッパパン ●あさりのチャウダー コールスローサラダ りんご缶 美しが丘小 6年生 給食なし
豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 醤油 オイスターソース/いわしのカリカリフライ/小松菜 もやし ごま 醤油	油揚げ しいたけ 醤油 つと きゅうり 長ねぎ/じゃがいも ごま/メロン	胚芽精米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 醤油/凍り豆腐 醤油 小麦粉 ごま 卵 パン粉 ごま/みかん缶 パン缶 黄桃缶 梨缶	豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく コーン レタス 小麦粉 醤油/わかめ 豆腐 しいたけ 長ねぎ ごま ごま油/沖縄パンゼリー	あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/キャベツ 人参 コーン/りんご缶