

# きゅうしよくだより 6月

市立札幌北翔支援学校  
2026年5月28日発行

## 6月は食育月間です～毎月19日は食育の日～

食育の「育(いく)」という言葉が「19」につながることや、食育の「食(しょく)」も「しょ→初→1、く→9」につながることから、毎月19日を「食育の日」としています。

『食育』とは、子どもたちがさまざまな経験を通じて、食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できるように育てることです。ご家庭で食卓を囲み、ともに食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点であり、子どもの食育を推進していく“大切な時間と場”です。

### 「共食」という言葉を知っていますか？

「共食」とは家族や仲間と一緒に食卓を囲んで、ともに食べることをいいます。最近では、核家族化やライフスタイルの多様化などによって「共食」する機会が減ってきているといわれています。



## 《共食のメリット》

### 健康的な食生活

野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、また多様な食品を食べていることが報告されています。



### 心の健康

### コミュニケーション

ストレスが少なく、心身ともに良好な状態と感じていることが報告されています。



### 規則正しい食生活や生活リズム

食事の時間が規則正しく、起床時間や就寝時間も早いことが報告されています。



◎毎食一緒に食べる必要はありません。夕食だけ、週末だけなど、できるタイミングを増やしてみましょう。

◎食事中は、スマートフォンやテレビを消し、会話を大切にしましょう。

◎かんたんな料理やおやつを作ったり、準備や後片付けをみんなで協力してみましょう。

## 6月の予定献立

月	火	水	木	金
1 710kcal たけのこごはん レバー入メンチカツ(ソース) もやしのごまサラダ	2 726kcal 五目うどん チーズポテト パイン(缶)	3 715kcal 豚丼 みそ汁 からし和え	4 814kcal ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 しろ菜のおひたし <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">西区産しろ菜使用</span>	5  校外学習 
精白米・鶏肉・竹の子・人参・油揚げ・干しいたけ・枝豆・油・醤油・砂糖/レバー入りメンチカツ[給食会既製品]・揚油・ソース/もやし・小松菜・人参・醤油・砂糖・酢・みそ・ごま	うどん・鶏肉・油揚げ・人参・ほうれん草・ごぼう・ねぎ・干しいたけ・たもぎ茸・醤油・砂糖/じゃが芋・砂糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/パイン	精白米・豚肉・生姜・醤油・砂糖・でん粉/豆腐・なめこ・ねぎ・みそ/ハム・小松菜・キャベツ・醤油・砂糖	豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・ねぎ・干しいたけ・みそ・醤油・砂糖・ごま油・でん粉/ひじき春巻[給食会既製品]・揚油/もやし・しろ菜・カツオ・醤油	

◎4日(木)は、西区で採れた「しろ菜」を使用します。しろ菜は白菜の一種で、葉物野菜です。

# 6月の予定献立

月	火	水	木	金
8 794kcal チキンライス 十勝大豆コロッケ フルーツサワー	9 702kcal 塩ラーメン きなこポテト 洋なし(缶)	10 808kcal ごはん じゃが芋のそぼろ煮 白身魚フライ(ホキ) のりとあさりの佃煮	11 794kcal カオ・ラトナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン(缶) フドリサイクルチンゲン菜使用	12 787kcal コッペパン ベーコンシチュー 厚揚げサラダ 冷凍みかん
精白米・バター・トマトジュース・鶏肉・玉葱・人参・マッシュルーム・枝豆・油・ケチャップ/十勝大豆コロッケ[給食会既製品]・揚げ油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・砂糖・ヨーグルト	ラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・醤油・油・もやし・わかめ・玉葱・人参・白菜・ねぎ・ほうれん草・ごま・ごま油/じゃが芋・揚げ油・きなこ・砂糖/洋梨	精白米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・大豆・切干大根・さやいんげん・干しいたけ・生姜・油・醤油・砂糖・みそ/白身魚フライ(ホキ)[給食会既製品]・揚げ油/のり・あさり・生姜・醤油・砂糖・ひじき・水あめ	精白米・鶏肉・小麦粉・でん粉・揚げ油・玉葱・ピーマン(緑・赤)・わけぎ・油・醤油・砂糖・ナンブラー・コーンスターチ/ベーコン・チンゲン菜・春雨・コーン・醤油/パイン	コッペパン/ベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/厚揚げ・生姜・小麦粉・でん粉・揚げ油・キャベツ・きゅうり・人参・醤油・砂糖・酢・ごま油・ごま/みかん
15 773kcal ごはん みそけんちん汁 北海道産ブリカツ(ミソダレ) いそ和え	16 776kcal ゆであげスパゲティ ボンゴレ 青のりポテト スイートグレープゼリー	17 858kcal 鶏ミックス丼 すまし汁 黄桃(缶)	18 732kcal 小松菜ピラフ ほっけのオートミールフライ フルーツミックス	19 727kcal コッペパン ほうれん草グラタン コールスローサラダ パイン(缶)
精白米/豚肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・油・みそ/北海道産ブリカツ[給食会既製品]・揚げ油・みそ・砂糖・ごま・ごま油/小松菜・もやし・のり・醤油	スパゲティ・油・パセリ/あさり・大豆・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・小麦粉・油・ケチャップ・トマト缶・醤油・みそ/じゃが芋・揚げ油・青のり/スイートグレープゼリー[給食会既製品]	精白米・鶏肉・生姜・小麦粉・でん粉・厚揚げ・揚げ油・人参・玉葱・竹の子・干しいたけ・ピーマン・油・ごま・醤油・砂糖/豆腐・わかめ・干しいたけ・ねぎ・醤油/黄桃	精白米・バター・ベーコン・人参・玉葱・にんにく・コーン・油・小松菜/ほっけ・小麦粉・鶏卵・パン粉・オートミール・揚げ油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・砂糖	コッペパン/ベーコン・ほうれん草・玉葱・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉/キャベツ・人参・コーン・酢・油・砂糖/パイン
22 開校記念日 	23 725kcal 冷麦(ほうれん草入) とり天 洋なし(缶)	24 801kcal ごはん 厚揚げのカレーソース(レバー入) 蒸ポークシュウマイ しょうが和え	25 703kcal 五目ごはん コーンフライ ごま和え	26 711kcal 背割コッペ みだくさんスープ 豚肉のカレーフライ チョコクリーム
冷麦・油揚げ・醤油・砂糖・干しいたけ・ねぎ・ほうれん草/鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・鶏卵・でん粉・揚げ油/洋梨	精白米/厚揚げ・豚肉・豚レバー・人参・玉葱・さやいんげん・生姜・にんにく・油・小麦粉・醤油/ポークシュウマイ[給食会既製品]/ほうれん草・白菜・生姜・醤油	精白米・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・竹の子・ひじき・干しいたけ・枝豆・油・砂糖・醤油/コーンフライ[給食会既製品]・揚げ油/小松菜・もやし・ごま・醤油・砂糖	背割コッペパン/豚肉・人参・レタス・もやし・竹の子・ほうれん草・干しいたけ・油・醤油/豚肉・醤油・小麦粉・鶏卵・パン粉・オートミール・揚げ油/豆乳・チョコレート・ココア・砂糖・コーンスターチ	
29 734kcal シーフードカレーピラフ かぼちゃコロッケ 小松菜とコーンのサラダ	30 784kcal 冷しラーメン アメリカンドッグ 洋なし(缶)	<p>☆牛乳は毎日つきます。</p> <p>☆流通の関係で食材を変更することがあります。</p> <p>☆献立名の下に主な食材を載せています。(少量の調味料や香辛料は除く)</p> <p>☆「/」は献立ごとの区切りです。</p> <p>☆記載のエネルギー量は牛乳 200mL を含んだ中・高校生の普通食の数値です。形態によって中・高校生は 100~250kcal 程度、小学生は 200~350kcal 程度低い数値になります。</p>		
精白米・バター・ベーコン・えび・あさり・玉葱・人参・マッシュルーム・枝豆・油/かぼちゃコロッケ[給食会既製品]・揚げ油/ハム・小松菜・コーン・醤油・ごま・油・砂糖・酢	ラーメン・ハム・もやし・人参・きゅうり・ごま油・ごま・醤油・砂糖/厚揚げポークウィンナー[給食会既製品]・小麦粉・鶏卵・砂糖・牛乳・揚げ油/洋梨			