

6月のこんだて

○物資の都合により、こんだての内容を一部変更する場合があります。
○こんだて表には、その日の主な食材を記載していますが、アレルギー表としての対応はしていません。



月		火		水		木		金	
2日		3日		4日		5日		6日	
ごはん 牛乳 肉じゃが いわしの梅煮 ふりかけ(さけ)		ごはん 牛乳 豆腐チゲ おひたし グレープフルーツ		ごはん 米粉あずきパン 牛乳 華風スープ インドポテト ミニトマト(2個) ペビーチーズ		ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 ひじきと切り干し大根の 炒めもの オレンジ		米粉小コッペパン 牛乳 アゲティミーツ ベーコンエッグ ブロッコリーレタス あえ	
じゃがいも・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・しらたき・いわし		ぶたにく・ごぼう・しらたき・にんじん・とうふ・はくさい・しめじ・ながねぎ・もやし・グレープフルーツ		あずき・はるさめ・ぶたにく・にんじん・たけのこ・もやし・ながねぎ・しいたけ・じゃがいも・たまねぎ・ピーマン・ミニトマト・チーズ		とりももにく・ちくわ・なまあげ・ごぼう・にんじん・こんにゃく・ながねぎ・きりぼしだいこん・ひじき・あぶらあげ・えだまめ・さつまあげ・オレンジ		ぶたひきにく・にんじん・たまねぎ・ぼせり・トマト・ベーコン・たまご・ブロッコリー	
9日		10日		11日		12日		13日	
(ごはん) 牛乳 米粉のカレーライス 福神漬 スライスパン		ごはん 牛乳 白玉卵汁 豚肉とアスパラのスタミ ナ炒め		ごはん 米粉コッペパン 牛乳 シーフードクリーム煮 ソフトサラミ えだまめ		ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のみそ炒め からしあえ オレンジ		小ごはん 牛乳 しっぽくうどん ちくわの磯辺揚げ バナナ	
とりむねにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・だいこん・パン		にんじん・とりむねにく・ちくわ・たけのこ・たまご・しらたまもち・ぶたにく・アスパラ・たまねぎ・ピーマン(あか・きいろ)・にら		じゃがいも・えび・いか・ほたて・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ぶたにく・えだまめ		とうふ・ぶたにく・にんじん・ピーマン・たけのこ・アーモンド・もやし・にんじん・オレンジ		とりむねにく・だいこん・にんじん・ながねぎ・ごぼう・れんこん・あぶらあげ・ちくわ・バナナ	
16日		17日		18日		19日		20日	
ごはん 牛乳 中華煮 鉄腕豚肉しゅうまい(2個) パック中華ソース		ごはん 牛乳 生揚げと豚肉の炒め煮 小松菜のおひたし 牛乳プリン		(ごはん) 牛乳 ピピンパ はんぺんスープ		ごはん 牛乳 いももち汁 さばしょうが煮 バナナ		食パン 牛乳 野菜の米粉クリーム チキンカツ 温野菜(リース和え)	
うすらたまご・ぶたにく・もやし・にんじん・たまねぎ・たけのこ・いか・えび・ピーマン		なまあげ・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・えだまめ・こまつな・もやし		ぶたひきにく・だいす・メンマ・とうふ・ほうれんそう・もやし・にんじん・はんぺん・とりむねにく・しいたけ・ながねぎ		いももち・だいこん・にんじん・あぶらあげ・さば・バナナ		たまねぎ・にんじん・じゃがいも・アスパラ・とりむねにく・キャベツ	
23日		24日		25日		26日		27日	
ごはん 牛乳 チキンカレー 福神漬 黄桃ミックス		ごはん 牛乳 炒り豆腐 茎わかめともやしの中華 和え オレンジ		ごはん 米粉ココアパン 牛乳 ポークビーンズ コーンソテー 和菓ゼリー		ごはん 牛乳 カミカミごぼう汁 白身魚天ぷら		小ごはん 牛乳 豚骨ラーメン やわらか肉団子(1個) バナナ	
とりむねにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・だいこん・ばいん・みかん・もも		とうふ・ぶたにく・たまご・にんじん・たまねぎ・くきわかめ・もやし・オレンジ		ぶたにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・だいす・コーン		ごぼう・あぶらあげ・にんじん・こまつな・ながねぎ・さつまあげ・とうふ・とりももにく・しろみさかな		キャベツ・にんじん・もやし・きくらげ・ながねぎ・ぶたにく・とりむねにく・バナナ	
30日		<div data-bbox="411 1832 753 2123" data-label="Image"> </div> <p>6月1日は牛乳の日、そして6月は牛乳月間です☆ 東五条小では、毎日10本ほど、多いときは20本以上牛乳が残っています…。 今月はぜひ、牛乳をしっかり飲んでほしいです!</p>							
ごはん 牛乳 豚肉と芋の南蛮煮 ひじき入り厚焼き卵									

給食だより 6月

旭川市立東五条小学校
令和7年5月27日



運動会、お疲れ様でした！みなさんの元気いっぱい頑張る姿を見ることができてとってもうれしかったです。まだ疲れが残っていたり、気温も高くなってきて、だらーっと過ごしたくなくなってしまうかもしれませんが…。しゃきっ！としたみなさんの姿を学校で見れることを楽しみにしています^-^-
6月も給食をたくさん食べて、元気に過ごしましょう☆



6月食育目標 よくかんで食べよう



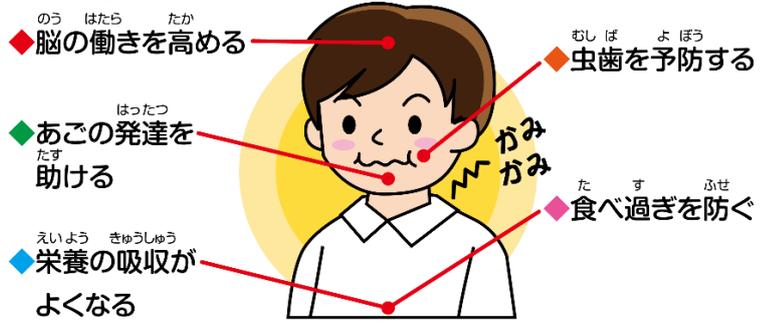
みなさん、食事の時はきちんとかんで食べていますか？食べものの形状によっては、よくかまないとのどにつまって、息ができなくなってしまう危険性もあります。そうならないために、

- 背筋を伸ばし、正しい姿勢で食べる
- 食べやすい大きさにして口に入れる
- 落ち着いて、ゆっくりよくかむ



ということに気をつけて、食事をしましょう。

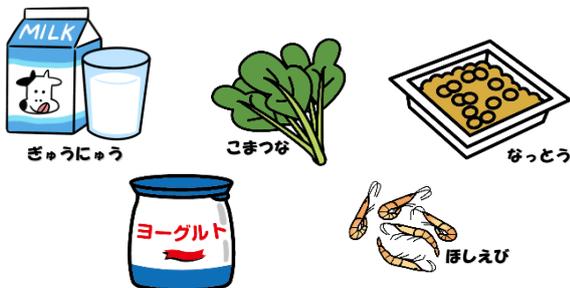
「よくかむ」と、いいことがいっぱい！



歯や骨を丈夫にする 食べものについて

歯や骨には、「カルシウム」が多く存在します。丈夫な歯や骨を作るためには、食べものからカルシウムを十分にとることが大切です。

☆カルシウムが豊富な食べもの☆



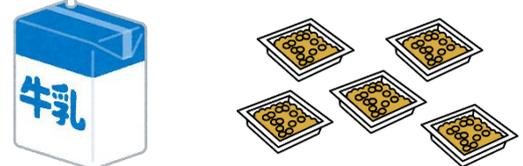
生活リズムを整えたり、元気よく運動したりすることで、とり入れたカルシウムがどんどん力を出して、強い歯や骨を作ってくれますよ！



どうして毎日給食で牛乳がでるの？

牛乳は、カルシウムが豊富な食材の中でも特にカルシウムの量が多いです。そのため、効率よくカルシウムをとり入れることができます。

給食の牛乳1本 なっとう5個



カルシウムの量が同じ！

成長期である今、十分なカルシウムをとると、大人になっても丈夫な骨を保つことができます。カルシウム不足は病気の原因にもなることから、今のうちからカルシウムをたくさんとり入れることが大切になってきます。