

2026年

6月の献立表

北海道星置養護学校 ほしみ高等学園

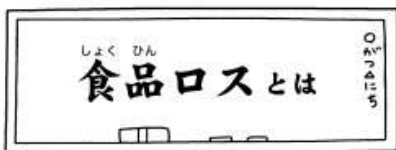
月	火	水	木	金
1日 ①ご飯②みそ汁 ③豆腐ステーキトマトソース ④さつま芋サラダ ⑤牛乳	2日 ①中華ご飯 ②中華風コーンスープ ③五色なます ④牛乳	3日 ①ご飯②みそ汁 ③豚肉の生姜焼き ④海藻サラダ ⑤牛乳	4日 ①きつねうどん ②おかか和え ③プリン ④牛乳	5日 ①ソースチキンカツ丼 ②真だくさんみそ汁 ③たたきごぼう ④牛乳
8日 ①ご飯②みそ汁 ③ピーマンの肉詰め ④かみかみサラダ ⑤牛乳	9日 ①食パン②マーガリン ③もやしスープ ④洋風肉じゃが ⑤フレンチサラダ⑥牛乳	10日 ①根菜丼 ②むらくも汁 ③和風サラダ ④牛乳	11日 ①ご飯②わかめスープ ③厚揚げの中華煮 ④香りあえ ⑤牛乳	12日 ①ハヤシライス ②南瓜のサラダ ③牛乳
15日 ①ご飯②たぬき汁 ③ふくさ卵 ④小松菜の煮浸し ⑤牛乳	16日 ①チキンライス ②白菜スープ ③サウザンサラダ ④牛乳	17日 ①ご飯②みそ汁 ③豆腐の五目あんかけ ④春雨の酢の物 ⑤牛乳	18日 ①みそラーメン ②ごぼうサラダ ③三色杏仁豆腐 ④牛乳	19日 ①わかめご飯②根菜ごま汁 ③にしんフライ ④ふきの炒め煮 ⑤牛乳 食育の日
22日 ①ご飯②みそ汁 ③肉豆腐 ④大根サラダ ⑤牛乳	23日 ①揚げパン(きなこ味) ②野菜と豆のスープ ③ゴマネーズサラダ ④オレンジ⑤牛乳	24日 ①青菜チャーハン ②白菜と木耳のスープ ③パンバンジーサラダ ④牛乳	25日 ①ご飯②味のり③みそ汁 ④竹輪の鉄火煮 ⑤スパゲティーサラダ ⑥牛乳	26日 ①チキンカレー ②福神漬 ③キャベツとハムのサラダ ④牛乳
29日 ①ご飯②豆腐の団子汁 ③鯖のみそ煮 ④辛子あえ ⑤牛乳	30日 ①きのこウィンナのピラフ ②ふわふわスープ ③イタリアンサラダ ④牛乳	6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。今月は、かみゆえのある食材(太字)が多くあります。よくかむ食材として、○小魚○大豆○根菜類○海藻などがあります。 よくかむことを意識して食べてみましょう。 今月は、学期に1度の揚げパンもあります。今回は、きな粉味です。お楽しみに～♪		

しょく いく

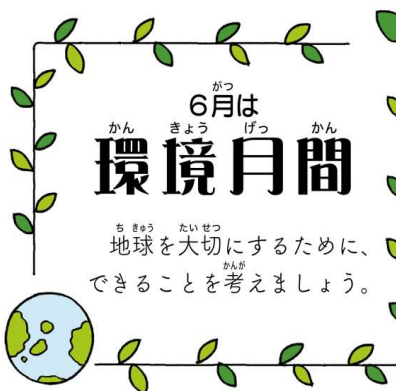


6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。



自分でできる！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買う、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



過ごしやすい新緑の季節になりました。急に暑くなってきたので、体も疲れやすくなります。こまめな水分としっかり栄養をとって、元気に夏を迎えてくださいね。

~今月の給食のポイント~



6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

今月は、かみ応えのある食材が多くあります。よくかむ食材として、○小魚○大豆○根菜類○海藻などがあります。よくかむことを意識して食べてみましょう。

食育の日の19日は、「北海道の食文化を味わう秋」にしました。

にしんフライ・・・北海道産のにしん(骨なし)にサクサクの衣を付けて揚げます。

ふきの炒め煮・・・足寄町のラワンぶきを使います。



「ラワンぶき」とは、足寄町のラワン地域に自生しているふきの仲間が大きくなると高さ3m、太さが10cm以上に育つ日本一大きなふきです。

北海道は、食の宝庫です。北海道の食材を味わいましょう。

