

たのしいきゅうしょく



令和元年6月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金															
3 ごはん 豆腐のくず汁 さんまのおかか煮 豚肉と春雨のオスターソース炒め	4 みそ味噌ラーメン フルーツヨーグルト ④鮭菜おにぎり	5 ごはん 白菜の味噌汁 唐揚げ(小2個・中3個) 野菜の胡麻酢和え	6 ごはん キャベツの味噌汁 とんかつ/ソース 彩り野菜のソテー	7 ココアパン 野菜のスープ 豚肉のケチャップ煮込み ガリガリ君カップアイス															
10 ごはん きのこの味噌汁 白身魚のかりかりフライ/ソース さつま芋の磯煮	11 カレーライス 福神漬 望わかめサラダ 国産レモンゼリー	12 ごはん かぼちゃ団子汁 焼き春巻き/醤油 春雨サラダ	13 わかめごはん 高野豆腐の味噌汁 えびカツレツ/ソース 鶏肉とキャベツのソテー	14 ミルクパン コーンと玉ねぎのポターージュ グリルチキンハーブ ポテトサラダ															
17 焼きうどん 焼肉丼(ごはん/焼肉丼の具) ごもく五目スープ お米のババロア(豆乳)みかん	18 肉うどん 焼き餃子/餃子のタレ カラフル白玉	19 ごはん 厚揚げの味噌汁 さばの照り煮 切干大根とベーコンのソテー	20 ごはん ごぼうのスープ 肉じゃがコロック チンゲン菜ともやしソテー	21 バーガーパン ふわふわスープ ハンバーグ/マフィン ささみのサラダ															
24 菜飯ごはん 芋とわかめの味噌汁 ミニチキン(1人2個) 枝豆とひじきのサラダ	25 塩ラーメン 野菜の胡麻和え ④塩むすび	26 ごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 ショールンポー/醤油 中華風あんかけ	27 ごはん もやしの味噌汁 タラフライ/ソース 大根のそぼろ煮	28 チョコレートパン 豆乳入りシチュー アンサンブルエッグ /ケチャップ かりごまドレサラダ															
			<p>栄養価平均値</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>658</td> <td>821</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>25.8</td> <td>31.9</td> </tr> <tr> <td>脂質 (g)</td> <td>21.1</td> <td>24.8</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 (g)</td> <td>1.61</td> <td>2.16</td> </tr> </tbody> </table>			小学校	中学校	エネルギー (kcal)	658	821	たんぱく質 (g)	25.8	31.9	脂質 (g)	21.1	24.8	食塩相当量 (g)	1.61	2.16
				小学校	中学校														
エネルギー (kcal)	658	821																	
たんぱく質 (g)	25.8	31.9																	
脂質 (g)	21.1	24.8																	
食塩相当量 (g)	1.61	2.16																	

♪牛乳は毎日つきます。♪11日は城さんのお米を使用します。♪都合により献立内容が変わることがあります。

♪4日・18日・25日は三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。♪給食費の納入期限は、毎月26日です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

よく噛んで食べていますか？

30回！

皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？

よくかんで食べると、唾液(ツバ)が多く出て食べ物の味が美味しく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。

ひとくち30回を意識して食べてみましょう。



	あかの食品	ぎいろの食品	みどりの食品	そのた(調味料)	エネルギー
3	牛乳、豆腐、さんま、かつお節、豚肉	米、でんぷん、春雨、ごま油、ごま	大根、人参、長ねぎ、たけのこ、白菜	だし、醤油、塩、塩だれ、オイスターソース	小 669 中 821
4	牛乳、豚肉、なると、㊦鮭 ヨーグルト、生クリーム	ラーメン、砂糖、㊦米、みかんゼリー	白菜、長ねぎ、人参、パイン	がらスープ、味噌ラーメンのタレ、ラーメンスープ、塩	小 601 中 877
5	牛乳、油揚げ、鶏肉	米、砂糖、ごま油、ごま	白菜、人参、長ねぎ、もやし、きゅうり	味噌、だし、酢、醤油	小 683 中 847
6	牛乳、豆腐、油揚げ、豚肉	米	キャベツ、人参、長ねぎ、チンゲン菜、枝豆、玉ねぎ	味噌、だし、ソース、塩、こしょう、コンソメ	小 639 中 788
7	牛乳、ウインナー、高野豆腐、豚肉	パン、砂糖、アイス	人参、玉ねぎ、白菜、もやし、ほうれん草、ピーマン	がらスープ、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ドレッシング	小 701 中 795
10	牛乳、ホキ、昆布	米、さつまいも、砂糖	小松菜、えのき茸、人参、長ねぎ	味噌、だし、ソース、醤油、みりん、酒	小 664 中 827
11	牛乳、生クリーム、茎わかめ、豚肉	米、芋、はちみつ、レモンゼリー	玉ねぎ、人参、ブルーベリー、にんにく、生姜、もやし、福神漬	カレールー、ドレッシング	小 716 中 852
12	牛乳、豚肉	米、かぼちゃ、でんぷん、春雨	人参、長ねぎ、ごぼう、キャベツ	醤油、みりん、だし、塩	小 697 中 825
13	牛乳、わかめ、高野豆腐、えび、鶏肉	米、砂糖、ごま油、ごま	玉ねぎ、キャベツ、人参	味噌、だし、酒、醤油、オイスターソース、ソース	小 646 中 816
14	牛乳、バター、生クリーム、鶏肉	パン、芋、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、コーン	クリームポタージュ、ベジタブルソース、コンソメ、塩、こしょう	小 690 中 814
17	牛乳、ベーコン、高野豆腐、豚肉	米、ごま油、ごま、砂糖、パパロア	白菜、人参、長ねぎ、にんにく、生姜、小松菜、もやし	コンソメ、塩、がらスープ、豆板醤、酒、みりん、マヨネーズ、醤油	小 662 中 791
18	牛乳、豚肉、なると、鶏肉	うどん、白玉、マスカットゼリー、オレンジジュース	人参、玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ、キャベツ、パイン、ほうれん草、にら	みりん、醤油、そばつゆ、だし、餃子のタレ	小 609 中 867
19	牛乳、厚揚げ、鯖、ベーコン	米、砂糖	大根、人参、長ねぎ、小松菜、にんにく、切干大根	味噌、だし、醤油、塩、こしょう	小 640 中 803
20	牛乳、牛肉、ハム	米、じゃが芋	ごぼう、人参、まいたけ、長ねぎ、生姜、チンゲン菜、もやし、コーン	醤油、塩、だし、シャンタン、こしょう	小 639 中 844
21	牛乳、卵、チーズ、ウインナー、鶏肉、豚肉	パン	ほうれん草、人参、キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	がらスープ、コンソメ、塩、マヨネーズ、こしょう、オイスターソース	小 639 中 809
24	牛乳、油揚げ、鶏肉、ひじきわかめ、ハム	米、芋	人参、長ねぎ、もやし、枝豆	味噌、だし、ドレッシング	小 643 中 785
25	牛乳、うずらの卵、チャーシュー、なると、ちくわ	ラーメン、㊦米、でんぷん、砂糖、ごま	人参、もやし、長ねぎ、きくらげ、白菜	がらスープ、塩ラーメンのタレ、ラーメンスープ、醤油、㊦塩	小 602 中 860
26	牛乳、油揚げ、豆腐、豚肉、いか	米、でんぷん、ごま油	人参、長ねぎ、白菜、たけのこ、きくらげ、生姜	味噌、だし、餃子のタレ、がらスープ、コンソメ、醤油、塩、こしょう	小 681 中 807
27	牛乳、油揚げ、豆腐、タラ、豚肉	米、砂糖、でんぷん	人参、長ねぎ、もやし、大根、枝豆、えのき茸	味噌、だし、ソース、醤油、みりん、酒	小 648 中 795
28	牛乳、鶏肉、豆乳、ハム、卵	パン、かぼちゃ	人参、玉ねぎ、枝豆、もやし、きゅうり	コンソメ、クリームポタージュ、ケチャップ、ベジタブルソース、ドレッシング	小 698 中 798

からだなか 体の中で あか 赤の食品はみんなの体を作ります からだつく 黄色の食品は体を動かす力になります きいろ 緑の食品は体の調子を整えます



～ 6月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
精米(月1回)、 じゃがいも	精米、パン(小麦粉)、味噌、醤油、 しいたけ、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、ごぼう、 ほうれん草、小松菜、枝豆、コーン、鶏肉、豚肉、卵	生姜、人参、長ねぎ、 キャベツ、大根、きゅうり、 白菜、ピーマン

※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしくお願ひします。

