

# たのしいきゅうしょく



令和2年6月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金																									
1 ごはん こやどうふ みそしる 高野豆腐の味噌汁 いわしの梅煮 もやしとニラの炒め物	2 ナポリタン ささみのサラダ なめらかプリン	3 ごはん ぶたじる 豚汁 はながたどうふ 花型豆腐バーグ/ソース やさい 野菜のバター炒め	4 わかめごはん ほうれん草の味噌汁 ポテトコロッケ/ソース だいこん 大根そぼろ煮	5 ツナマヨチーズサンド (食パン/ツナマヨ/スライスチーズ) クリームシチュー アセロラゼリー																									
8 ごはん しめじと豆腐の味噌汁 ねぎたま焼き/醤油 ほにょうろう 回鍋肉	9 カレーうどん カルピス和え Ⓜ塩むすび	10 ごはん こまつな みそしる 小松菜の味噌汁 さんま生姜煮 ぶたにく 豚肉とピーマンのごま味噌炒め	11 ごはん ちゅうか 中華コーンスープ すぶた 酢豚 こくさんらんしゅう 国産温州みかんゼリー	12 ミルクパン ミネストローネ ミニチキン(小2個・中3個) コーンソテー																									
15 みそ 味噌そぼろ丼 チンゲン菜のスープ はくさい 白菜のおかか和え	16 しょうゆ 醤油ラーメン や ぎょうざ ぎょうざ 焼き餃子/餃子のタレ げんき 元気ヨーグルト	17 ごはん ちゅうかふうとうふじる 中華風豆腐汁 わかどり やさい 若鶏と野菜のつくね ひじきの煮物	18 ごはん いも 芋とわかめの味噌汁 ヒレカツ/ソース ほうれん草とキャベツの なめ茸和え	19 ココアパン やさい 野菜とベーコンのポターージュ アンサンブルエッグ/ケチャップ もやしのサラダ																									
22 ごはん どうふ 豆腐の味噌汁 さばの照り煮 きんぴらごぼう	23 にゅうめん とりに 鶏のから揚げ(1人2個) えだまめ 枝豆サラダ	24 カレーライス ふくじんづ 福神漬 きりほしだいこん 切干大根のサラダ	25 ごはん たま キャベと玉ねぎの味噌汁 チキンみそカツ ぶた にく 豚ひき肉とこんにやくの煮物	26 チョコロールパン ようふうしらたまじる 洋風白玉汁 チキンナゲット(小2個・中3個) /ケチャップ やさい 野菜の胡麻和え																									
29 ごはん だいこん 大根の味噌汁 しゅうまい(1人2個)/醤油 にくどうふ 肉豆腐	30 ごもく 五目うどん ツナサラダ なめし Ⓜ菜飯おにぎり			<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>えいようか 栄養価</th> <th>へいきんち 平均値</th> <th>しょうがっこう 小学校</th> <th>ちゅうがっこう 中学校</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td></td> <td></td> <td>649</td> <td>/ 801</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td></td> <td></td> <td>26.7</td> <td>/ 32.6</td> </tr> <tr> <td>脂質 (g)</td> <td></td> <td></td> <td>21.7</td> <td>/ 25.5</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 (g)</td> <td></td> <td></td> <td>1.58</td> <td>/ 2.32</td> </tr> </tbody> </table>		えいようか 栄養価	へいきんち 平均値	しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校	エネルギー (kcal)			649	/ 801	たんぱく質 (g)			26.7	/ 32.6	脂質 (g)			21.7	/ 25.5	食塩相当量 (g)			1.58	/ 2.32
	えいようか 栄養価	へいきんち 平均値	しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校																									
エネルギー (kcal)			649	/ 801																									
たんぱく質 (g)			26.7	/ 32.6																									
脂質 (g)			21.7	/ 25.5																									
食塩相当量 (g)			1.58	/ 2.32																									

ぎゅうにゅうまいにち  
♪牛乳は毎日つきます。

にち じょう こめ しょう  
♪24日は城さんのお米を使用します。

きゅうしょくひのうにゅうきげん まいつき にち  
♪給食費の納入期限は、毎月26日です。

このか にち にち にち ひほろちょう さんゆうさんぎょう こむぎ ひほろさん しょう  
♪9日と16日、23日、30日は美幌町にある三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。

しんがた  
♪新型コロナウイルスの状況により学校行事が変更となる場合があるため、給食提供日や献立内容が変わることがあります。学校からのお知らせをご確認ください。

## 6月4日~10日「歯と口の健康週間」



歯と口は食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話したりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯磨きはもちろん、規則正しい食生活や、よく噛んで食べる習慣を身に着けることが大切です。

	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた（調味料）	エネルギー
1	牛乳、高野豆腐、いわし、豚肉、わかめ	米、砂糖、油	大根、人参、にら、もやし	だし、味噌、酒、醤油	小 668 中 770
2	牛乳、ウインナー、鶏肉	スパゲティ、小麦、オリーブオイル、プリン、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、キャベツ、きゅうり	トマトピューレ、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、マヨネーズ	小 635 中 801
3	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、おから	米、つきこんにゃく、芋、バター	大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜、ほうれん草	だし、味噌、醤油、コンソメ、塩、こしょう	小 653 中 782
4	牛乳、わかめ、豚肉	米、芋、パン粉、小麦粉、ごま、砂糖、油、でんぷん	玉ねぎ、とうもろこし、人参、グリーンピース、ほうれん草、大根	だし、味噌、ソース、醤油、みりん、酒	小 658 中 770
5	牛乳、マグロ、鶏肉、チーズ	食パン、小麦、アセロラゼリー	人参、玉ねぎ、キャベツ	クリームポタージュ、ベジマールソース、コンソメ、塩、こしょう、マヨネーズ	小 714 中 766
8	牛乳、豆腐、卵、豚肉	米、ごま油、砂糖	しめじ、人参、長ねぎ、にんにく、生姜、キャベツ、ピーマン	だし、味噌、醤油、酒、豆板醤、テンメンジャン	小 654 中 781
9	牛乳、豚肉、なると	米、うどん、小麦、みかんゼリー、カルピス	しいたけ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、グリーンピース、みかん、パイナップル	塩、カレールウ、醤油、だし、みりん、そばつゆ	小 587 中 906
10	牛乳、油揚げ、さんま、豚肉	米、砂糖、ごま、ごま油	小松菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、生姜	だし、味噌、酒、醤油	小 667 中 820
11	牛乳、卵、豚肉	米、でんぷん、砂糖、ごま油、みかんゼリー	長ねぎ、玉ねぎ、しいたけ、コーン、ピーマン、人参	がらスープ、コンソメ、シャンタン、塩、こしょう、酢、ケチャップ、豆板醤	小 696 中 846
12	牛乳、鶏肉、ウインナー	パン、小麦粉、マカロニ、オリーブオイル、バター、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、トマト、枝豆、チンゲン菜、コーン	がらスープ、コンソメ、塩、こしょう	小 606 中 771
15	牛乳、豚肉、なると、ひじき、かつお節	米、砂糖	人参、チンゲン菜、長ねぎ、もやし、玉ねぎ、枝豆、白菜、生姜	シャンタン、がらスープ、コンソメ、酒、みりん、味噌、醤油	小 682 中 830
16	牛乳、チャーシュー、なると、ヨーグルト、豚肉、鶏肉、卵	ラーメン、小麦粉、ごま	人参、白菜、長ねぎ、もやし、きくらげ、玉ねぎ	がらスープ、ラーメンスープ、シャンタン、餃子のたれ	小 651 中 793
17	牛乳、豆腐、豚肉、さつま揚げ、鶏肉、ひじき、大豆	米、小麦粉、ごま、ごま油、つきこんにゃく、砂糖	白菜、人参、チンゲン菜、長ねぎ、しいたけ、たけのこ、生姜	コンソメ、醤油、がらスープ、醤油、みりん、酒	小 642 中 769
18	牛乳、油揚げ、わかめ、豚肉	米、芋、パン粉、油	人参、白菜、えのきだけ、キャベツ、ほうれん草、しめじ	がし、味噌、ソース、醤油	小 633 中 799
19	牛乳、ベーコン、生クリーム、卵、チーズ	パン、小麦粉	玉ねぎ、人参、小松菜、しいたけ、もやし、きゅうり、パセリ	ベジマールソース、コンソメ、クリームポタージュ、ケチャップ、エッグケア、塩、こしょう	小 651 中 766
22	牛乳、油揚げ、豆腐、さば、さつま揚げ	米、砂糖、いりごま、ごま油	人参、長ねぎ、ごぼう	だし、味噌、醤油、酒、みりん、一味唐辛子	小 642 中 777
23	牛乳、豚肉、鶏肉、ハム	にゅうめん、小麦粉	白菜、人参、長ねぎ、しいたけ、もやし、枝豆	だし、醤油、みりん、そばつゆ、塩、ドレッシング	小 625 中 785
24	牛乳、豚肉、生クリーム、ハム	米、はちみつ、すりごま、芋	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、きゅうり、福神漬、ブルーベリー、切干大根	カレールウ、ドレッシング	小 726 中 864
25	牛乳、豚肉、鶏肉	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま油、つきこんにゃく	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、えのきだけ、ピーマン	だし、味噌、酒、醤油、みりん	小 634 中 770
26	牛乳、ウインナー、鶏肉、ちくわ	チョコレートパン、小麦粉、すりごま、砂糖、でんぷん、白玉	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、白菜、ほうれん草、もやし	シャンタン、コンソメ、がらスープ、酒、醤油、こしょう、ケチャップ	小 630 中 805
29	牛乳、油揚げ、豚肉、豆腐、鶏肉	米、パン粉、小麦粉、砂糖、ごま油	長ねぎ、人参、大根、玉ねぎ	だし、味噌、醤油、みりん、塩	小 660 中 788
30	牛乳、豚肉、油揚げ、マグロ	うどん、小麦粉	白菜、人参、長ねぎ、しいたけ、大根、キャベツ、きゅうり	菜飯ごはんの素、だし、みりん、醤油、そばつゆ、エッグケア、こしょう	小 577 中 872

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      きいろ 黄色の食品は体を動かす力になります      みどり 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）、みそ、しょうゆ、 もやし、しいたけ、ごぼう、にら、小松菜、 鶏肉、豚肉、鶏卵	しょうが、 キャベツ、きゅうり、生姜、大根、 玉ねぎ、チンゲン菜、長ねぎ、人参、 白菜、ピーマン、ほうれん草



※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い致します。

