

# たのしいきゅうしょく6月



令和3年6月の献立

美幌町学校給食センター

	火	水	木	金
	1 かしわうどん ミニさつま揚げ (1人2個) ⊕カリカリ梅おにぎり	2 ごはん じゃが芋とわかめの味噌汁 ミニチキン(1人2個) 切干大根とベーコンのソテー	3 ごはん もずくのスープ 酢豚 青梅のカップゼリー	4 ナン キーマカレー わかめと野菜の和風サラダ ソフル(ストロベリー)
7 ごはん 和風白玉汁 いわしのみぞれ煮 野菜のごま和え	8 醤油ラーメン 焼き餃子(1人2個) 餃子のタレ 合わせるゼリー(ツインマカット)	9 ごはん キャベツの味噌汁 豆腐バーグきのこあんかけ ポテトサラダ	10 ごはん もやしの味噌汁 クレードルの北あかりのコロッケ 鶏とごぼうのピリ辛炒め	11 黒糖パン コンスープ チキンのオープン焼き 和風ツナサラダ
14 ごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 ねぎ玉焼き 大根のそぼろ煮	15 チリソーススパゲティ フルーツのクリームチーズ和え ⊕ミニクロワッサン	16 やきにくどん 焼肉丼 (ごはん/焼肉丼の具) きのこのスープ 茎ワカメの中華サラダ	17 ごはん ほうれん草の味噌汁 チキンみそカツ ダイスターと白菜のサラダ	18 ソフトフランスパン /チョコクリーム キャベツのスープ 豚肉のケチャップ煮 たまごサラダ
21 ごはん 玉ねぎの味噌汁 きんぴらの包み焼き 回鍋肉	22 担々麺風味のうどん 野菜の柚子ポン酢和え とと焼き(チョコ)	23 ごはん 鶏団子のスープ ごもくあつや たまご 五目厚焼き玉子 チンゲン菜ともやしのソテー	24 ごはん にと卵の味噌汁 白身魚フライ/バックソース ウィンナーのチリソース炒め	25 背割りコッペパン パンプキンポタージュ ホットドッグハンバーグ /マイティソース ブルーベリーゼリー
28 ごはん 大根の味噌汁 さばの生姜煮 豚肉といんげんの炒め物	29 チキンカレー カラフル白玉 福神漬け	30 ごはん まいぼ-豆腐 麻婆豆腐 肉しゅうまい(1人2個) /バック餃子のタレ 春雨サラダ	栄養価平均値 エネルギー (kcal) 661 / 813 たんぱく質 (g) 27.8 / 343.0 脂質 (g) 23 / 27.3 食塩相当量 (g) 1.58 / 2.14	

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ります。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。♪牛乳は毎日つきます。♪給食費の納入期限は28日です。

♪1日と8日と22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。

## 6/4~6/10 歯と口の健康週間 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくれます。</p>
---	---	---	---

	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、鶏肉、なると巻、さつま揚げ	うどん、小麦、㊟米	人参、玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ、キャベツ、ほうれん草、㊟梅、しそ	みりん、醤油、そばつゆ、だし	小 603 中 861
2	牛乳、わかめ、ベーコン、油揚げ、鶏肉	米、芋、でんぷん、砂糖、油、ごま油	玉ねぎ、人参、切干大根、小松菜、にんにく	醤油、沖縄の塩、こしょう、味噌、だし、酢、みりん	小 667 中 778
3	牛乳、もずく、高野豆腐、豚肉	米、小麦、でんぷん、油、砂糖、ごま、ごま油、青梅ゼリー	白菜、人参、長ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ	がらスープ、シャンタン、醤油、ケチャップ、酢、コンソメ、豆板醤	小 691 中 838
4	牛乳、豚肉、大豆、とりささみ、わかめ、ヨーグルト	ナン、小麦、はちみつ、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、にんにく、パセリ、トマト、白菜、長ねぎ、ブルー	カレールウ、醤油、ソース、がらスープ、酢	小 698 中 865
7	牛乳、鶏肉、高野豆腐、いわし、ちくわ	米、白玉、でんぷん、砂糖、ごま	大根、人参、長ねぎ、いんげん、白菜	醤油、だし、沖縄の塩	小 632 中 864
8	牛乳、豚肉、なると巻、鶏肉	ラーメン、小麦、ごま、パイン、シャインマスカットゼリー、アロエ	人参、白菜、もやし、長ねぎ、きくらげ、キャベツ、にら	がらスープ、醤油ラーメンスープ、シャンタン、醤油、みりん、餃子のたれ	小 720 中 839
9	牛乳、油揚げ、鶏肉、豆腐、牛脂、卵白	米、パン粉、砂糖、でんぷん、芋	玉ねぎ、人参、枝豆、長ねぎ、しめじ、えのきだけ、しいたけ、きゅうり	味噌、だし、醤油、みりん、マヨネーズ	小 651 中 774
10	牛乳、油揚げ、鶏肉、牛肉	米、パン粉、小麦、でんぷん、芋、砂糖	玉ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、ごぼう、小松菜	味噌、だし、醤油、酒、豆板醤	小 680 中 859
11	牛乳、バター、生クリーム、鶏肉、まぐろフレーク、チーズ	黒糖パン、小麦、パン粉	玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、キャベツ、きゅうり	クリームポターージュ、ベジマールソース、コンソメ、沖縄の塩、ドレッシング	小 670 中 788
14	牛乳、油揚げ、木綿豆腐、卵、豚肉	米、でんぷん、砂糖、水あめ	人参、長ねぎ、大根、枝豆	味噌、だし、醤油、みりん、酒、酢	小 652 中 804
15	牛乳、クリームチーズ、ヨーグルト、生クリーム、ベーコン	スパゲティ、小麦、オリーブ油、砂糖、パイン、みかんゼリー、㊟ｸｯｼﾞ	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、しめじ、にんにく	チリソース、豆板醤、コンソ	小 642 中 836
16	牛乳、高野豆腐、豚肉、荳ワカメ	米、砂糖、ごま、ごま油	えのきだけ、雪の下、たもぎだけ、舞茸、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、小松菜、もやし、白菜	醤油、沖縄の塩、だし、みりん、豆板醤、テンメンジャン、ドレッシング	小 653 中 798
17	牛乳、油揚げ、鶏肉、豚肉、ハム、チーズ	米、パン粉、小麦、でんぷん	ほうれん草、人参、玉ねぎ、白菜、きゅうり	味噌、だし、ドレッシング、こしょう	小 646 中 781
18	牛乳、ウインナー、豚肉、卵	ソフトフランス、小麦、芋、砂糖、チョコクリーム	人参、玉ねぎ、キャベツ、マッシュルーム、にんにく、ピーマン、トマト、きゅうり、パセリ	がらスープ、沖縄の塩、こしょう、ケチャップ、ソース、コンソメ	小 624 中 781
21	牛乳、油揚げ、豚肉、鶏肉、豆腐	米、パン粉、小麦、ごま油、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、もやし、長ねぎ、生姜、にんにく、キャベツ、ピーマン、ごぼう	味噌、だし、醤油、豆板醤、テンメンジャン、酒、みりん	小 653 中 813
22	牛乳、なると巻、豚肉、ハム	うどん、小麦、ととやき	チンゲン菜、白菜、もやし、きゅうり、人参	がらスープ、担々ごま鍋の素、シャンタン、醤油、ゆずポン酢	小 646 中 759
23	牛乳、鶏肉、卵、もずく、豚肉	米、パン粉、小麦、でんぷん、砂糖、油	白菜、人参、長ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、チンゲン菜、もやし、コーン、たけのこ、しいたけ	がらスープ、酒、醤油、だし、こしょう、沖縄の塩、シャンタン、みりん、酢	小 656 中 787
24	牛乳、高野豆腐、卵、ホキ、ウインナー	米、パン粉、小麦、でんぷん、油、芋	人参、にら、玉ねぎ、コーン、枝豆、にんにく	味噌、だし、ソース、食塩、チリソース、コンソメ	小 658 中 783
25	牛乳、生クリーム、鶏肉、豚肉	コッパン、小麦、ブルーベリーゼリー	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、パセリ	がらスープ、コンソメ、ベジマールソース、沖縄の塩、パンブキンポターージュ、マティリス	小 634 中 768
28	牛乳、油揚げ、さば、豚肉、つきこんにやく	米、砂糖、水あめ	長ねぎ、人参、大根、生姜、いんげん	味噌、だし、酒、醤油、オイスターソース、豆板醤	小 630 中 798
29	牛乳、鶏肉、生クリーム	米、はちみつ、パイン、あまおうゼリー、でんぷん、オレンジジュース、上新粉、砂糖、芋	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、福神漬、ブルー	酒、酢、カレールウ、がらスープ	小 732 中 890
30	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、わかめ	米、パン粉、小麦、砂糖、ごま、ごま油、春雨、でんぷん	ピーマン、長ねぎ、たけのこ、生姜、きゅうり、もやし、玉ねぎ、キャベツ	醤油、テンメンジャン、がらスープ、豆板醤、餃子のタレ、食塩、酢	小 709 中 840

体の中で 赤の食品はみんなの体を作ります 黄色の食品は体を動かす力になります 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
じゃがいも メン(小麦粉)	精米、パン(小麦粉)、みそ、しょうゆ ごぼう、しいたけ、もやし、キャベツ、ほうれん草、 小松菜、大根、玉ねぎ、チンゲン菜、長ねぎ、にら、 白菜、ピーマン、豚肉、鶏肉	しょうが(高知)、きゅうり 人参



※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申し上げます。