

# たのしいきゅうしょく6月



令和4年6月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
えいようか へいきんち 栄養価平均値	しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校 / 中学校	1	2	3
エネルギー (kcal)	650 / 796	ごはん にらと玉ねぎの味噌汁	ごはん 中華風コーンスープ	カレーライス 福神漬
たんぱく質 (g)	29.7 / 36.3	さばの味噌煮	酢豚	香味塩キャベツサラダ
脂質 (g)	23.6 / 27.9	きんぴらごぼう	げんき 元気ヨーグルト	
食塩相当量 (g)	1.78 / 2.34			
6	7	8	9	10
ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉の味噌チーズ焼き キャベツときゅうりの 梅かつお和え	わふう 和風スパゲティ とうもろこしのグラタン カラフル白玉	ごはん 白菜の味噌汁 ミニグリルチキン (1人2個) ウインナーと野菜のソテー	たまごそぼろ丼 (ごはん/そぼろ丼の具) 春雨スープ わかめと野菜と ツナのサラダ	ソフトフランスパン 洋風スープ チーズオムレツ チリコンカン
13	14	15	16	17
ごはん 玉ねぎの味噌汁 豆腐バーグだしあんかけ 豚肉とピーマンの ごま味噌炒め	しお 塩ラーメン や焼き餃子 (1人2個) /餃子のタレ あ 合わせるゼリー (シャインマスカット)	わかめごはん 大根とえのきの味噌汁 さばの生姜煮 いかとウインナーの にんにく炒め	ごはん キャベツの味噌汁 ささみフライ (ポ1個・串2個) /パックソース ひじきと厚揚げの煮物	たまごサンド (食パン/たまごサラダ) コーンと玉ねぎの ポターージュ 鶏の唐揚げ
20	21	22	23	24
ごはん もやしの味噌汁 肉焼売 (1人2個) /パック醤油 肉じゃが	とりごもく 鶏五目うどん タコdeたこ焼き /パックソース もやしのナムル	ごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 いわしのみぞれ煮 鶏肉とチンゲン菜の 塩だれ炒め	ごはん 和風白玉汁 キャベツのメンチカツ /パックソース 切りほしだいこん 切干大根のサラダ	バーガーパン わかめスープ ハンバーグの デミグラスソースかけ ポテトサラダ
27	28	29	30	
ちらし寿司 きのこのすまし汁 厚焼き玉子 野菜の胡麻和え	チキンカレー 枝豆サラダ カットみかんゼリー	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 きんぴら包み焼き 豚肉の生姜炒め	ごはん 小松菜の味噌汁 ほっかいどうさん 北海道産ホッケフライ /パックソース まーぼーはるさめ 麻婆春雨	

ぎゅうにゅうは毎日つぎます。 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。 きゅうしょくは毎日つぎます。 給食提供日や献立内容が変わることがあります。

がっこうからのお知らせをご確認ください。 給食費の納入期限は、27日です。 5月から、日本甜菜製糖株式会社の砂糖(含蜜糖)を使用しています。

14日・21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。

## よくかんで、味わって食べよう! 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です



食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防や虫歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。噛みごたえのある食べ物を意識して取り入れてみましょう。



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

	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、鶏卵、さば、さつま揚げ	米、含蜜糖、ごま、ごま油	人参、にら、ごぼう、玉ねぎ	味噌、だし、醤油、酒、本みりん、	小 581 中 777
2	牛乳、鶏卵、豚肉、ヨーグルト	米、でんぷん、含蜜糖、ごま油	長ねぎ、玉ねぎ、しいたけ、とうもろこし、ピーマン、人参	がらスープ、コンソメ、ジャンタン、胡椒 沖縄の塩、ケチャップ、酢、豆板醤	小 662 中 806
3	牛乳、豚肉、ハム	米、はちみつ、含蜜糖、じゃが芋	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ブルーネ、福神漬	カレールウ、ドレッシング	小 700 中 841
6	牛乳、鶏肉、削り節、チーズ	米、マヨネーズ、含蜜糖	人参、チンゲン菜、長ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、梅	ジャンタン、がらスープ、コンソメ、ホウカレモン、 沖縄の塩、胡椒、酒、本みりん、味噌	小 621 中 754
7	牛乳、鶏肉	スバグティ、小麦、オリーブオイル、じゃが芋、 カラフルボール、あまおうゼリー、オレンジジュース	ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、 とうもろこし、パイン	万能塩たれ、コンソメ、醤油	小 663 中 834
8	牛乳、油揚げ、鶏肉、ウインナー	米、でんぷん	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ピーマン	味噌、だし、醤油、胡椒、 沖縄の塩、本みりん	小 648 中 839
9	牛乳、高野豆腐、豚肉、鶏卵、まぐろフレーク、ワカメ	米、ごま、含蜜糖、 ごま油、春雨	人参、チンゲン菜、長ねぎ、 グリーンピース、生姜、白菜、	醤油、ジャンタン、がらスープ、 沖縄の塩、だし、本みりん、酒、酢	小 627 中 759
10	牛乳、ウインナー、なると巻、鶏卵、チーズ、豚肉、大豆	ワトワワガッ、小麦、含蜜糖	人参、ごぼう、白菜、しいたけ、玉ねぎ、 ピーマン、にんにく、パセリ	ジャンタン、がらスープ、コンソメ、酒、 醤油、胡椒、ケチャップ、チリソース、ソース	小 616 中 757
13	牛乳、油揚げ、豚肉、豆腐、卵白	米、パン粉、小麦、ごま、 ごま油、含蜜糖	玉ねぎ、人参、長ねぎ、枝豆、生姜、 ピーマン	味噌、だし、酒、醤油	小 663 中 794
14	牛乳、豚肉、なると巻、鶏肉	ラーメン、小麦、でんぷん、 ナタデココ、シャインマスカットゼリー	白菜、長ねぎ、もやし、人参、木耳、 キャベツ、にら、生姜、パイン	がらスープ、塩ラーメンスープ、 餃子のタレ	小 715 中 821
15	牛乳、鯖、いか、ウインナー、ワカメ	米、砂糖、水あめ	大根、雪の下、長ねぎ、人参、生姜、 にんにく、ピーマン	味噌、だし、醤油、コンソメ、 オイスターソース、豆板醤	小 635 中 772
16	牛乳、油揚げ、鶏肉、絹厚揚げ、ひじき	米、ごま、含蜜糖、パン粉、 でんぷん、油	キャベツ、人参、玉ねぎ、枝豆	味噌、だし、ソース、 本みりん、醤油、酒	小 672 中 809
17	牛乳、鶏肉、生クリーム、鶏卵	食パン、小麦、でんぷん、 無塩バター、油、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、ほうれん草、とうもろこし、 きゅうり	クリームチーズ、パスタソース、 コンソメ、沖縄の塩、胡椒	小 718 中 798
20	牛乳、ワカメ、油揚げ、豚肉、鶏肉	米、小麦粉、じゃが芋、油、 しらたき、含蜜糖、ごま油	もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、 いんげん	味噌、だし、醤油、酒、 本みりん	小 649 中 795
21	牛乳、鶏肉、油揚げ、ハム、たこ	うどん、小麦、油	白菜、人参、長ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、 もやし、ほうれん草、キャベツ	だし、本みりん、醤油、 そばつゆ、ドレッシング、ソース	小 589 中 807
22	牛乳、油揚げ、豆腐、いわし、鶏肉	米、でんぷん、ごま油、砂糖	人参、長ねぎ、大根、にんにく、 チンゲン菜、もやし、しいたけ	味噌、だし、酒、醤油、 万能塩たれ、酢	小 599 中 821
23	牛乳、鶏肉、高野豆腐、豚肉、ハム	米、白玉、パン粉、小麦、 でんぷん、油、ごま	大根、人参、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	醤油、だし、沖縄の塩、 ソース、ドレッシング	小 685 中 785
24	牛乳、ワカメ、高野豆腐、鶏肉、豚肉、生クリーム	バーガーパン、パン粉、小麦、ごま、マヨネーズ、 含蜜糖、無塩バター、じゃが芋	キャベツ、人参、長ねぎ、玉ねぎ、トマト、きゅうり、 生姜、たもぎ草、舞茸、しめじ草、マッシュルーム	がらスープ、オイスターソース、醤油、 沖縄の塩、ケチャップ、デミグラスソース、沖縄の塩	小 615 中 775
27	牛乳、油揚げ、高野豆腐、鶏卵	米、砂糖、含蜜糖、ごま	人参、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ、生姜、 雪の下、えのき草、ほうれん草、白菜、長ねぎ	醤油、だし、沖縄の塩、 酢	小 663 中 765
28	牛乳、鶏肉、ハム、ヨーグルト	米、じゃが芋、はちみつ、 含蜜糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、もやし、 枝豆、ブルーネ	カレールウ、がらスープ、 ドレッシング、酒	小 711 中 773
29	牛乳、豆腐、ワカメ、豚肉、鶏肉	米、パン粉、小麦、含蜜糖、 でんぷん、ごま	人参、長ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、生姜	味噌、だし、酒、本みりん、 醤油	小 625 中 783
30	牛乳、ホッケ、豚肉、油揚げ	米、春雨、パン粉、小麦、 でんぷん、ごま油、含蜜糖	小松菜、人参、玉ねぎ、生姜、 たけのこ、にんにく	味噌、だし、ソース、醤油、酒、 がらスープ、豆板醤、オスターソース	小 659 中 796

からだなか 体の中で      あかしょくひん 赤の食品はみんなの体を作ります      きいろしょくひん 黄色の食品は体を動かす力になります      みどりしょくひん 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)、 砂糖(含蜜糖)	精米、パン(小麦粉)、味噌、醤油、豚肉、鶏肉、鶏卵、 ホッケ、ごぼう、キャベツ(一部)、きゅうり(一部)、 小松菜、しいたけ、大根(一部)、チンゲン菜、 長ねぎ(一部)、にら、白菜、人参(一部)、 ピーマン(一部)、ほうれん草、もやし	キャベツ(一部)、きゅうり(一部)、生姜、 大根(一部)、玉ねぎ、長ねぎ(一部)、 人参(一部)、ピーマン(一部)



※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。