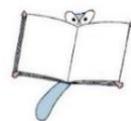


たのしいきゅうしょく6月



としょかん
図書館
キャラクター
トモピー!

令和6年6月の献立



美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
3 美小振休 ごはん にらと玉ねぎの味噌汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう 	4 キャバツと鶏肉のスパゲティ ミニチキンレモンハーブ2個 サウザンサラダ 	5 ごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 きんぴら包み焼き 豚肉と野菜の ケチャップ炒め	6 ごはん ポテトとベーコンのスープ ホタテフライ しょうこ・ちゅうこ/ソース びほろさん 美幌産アスパラソテー	7 黒糖パン 豚肉と大根のスープ チキンナゲット しょうこ・ちゅうこ/ケチャップ ダイスチーズと はくさいのサラダ
10 東陽小・旭小振休 ごはん 大根の味噌汁 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ	11 味噌味噌ラーメン ひじきしゅうまい2個 	12 ごはん/おかかふりかけ もずくのスープ 厚焼きたまご とりにく・やさい 鶏肉と野菜の オイスターソース炒め	13 ごはん 小松菜の味噌汁 しろみさかな 白身魚フライ/ソース もやしのピリ辛炒め	14 チキンカレー キャバツとコーンのサラダ
17 たまごそぼろ丼 五目スープ わかめと野菜と ツナのサラダ	18 けんちんうどん 焼き春巻き2本 塩むすび 	19 ごはん 芋の味噌汁 にくだんご 肉団子2個 いかのチャプチェ	20 ごはん たまご玉ねぎの味噌汁 にくじゃがコロケ/ソース キャバツと ほうれん草のごま和え	21 バーガーパン 野菜と鶏肉のスープ ハンバーグの ホワイトソースかけ ポテトサラダ
24 ちらし寿司 かき玉汁 ささみフライ しょうこ・ちゅうこ/ソース キャバツときゅうりの 梅かつお和え	25 カレーライス 合わせるゼリー (シャインマスカット) 	26 ごはん ほうれん草と油揚げの味噌汁 いわしの生姜煮 にくどうふ 肉豆腐 	27 ごはん もやしの味噌汁 からあげ 唐揚げ 豚肉とキャバツの ごま味噌炒め	28 ソフトフランスパン コーンと玉ねぎの ポタージュ たまごサラダ あおうめ 青梅ゼリー

がっこうぎょうじ へんこう ばあい きゅうしょくいきょうびこんだてないうか ぎゅうにゅう まいにち きゅうしょく ひのうにゅう きげん にち
 ↓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。↓牛乳は毎日つきます。↓給食費の納入期限は、26日です。

にち にち びほろちよう さんゆうさんぎょう こむぎ ひほろさん しょう さかなほね まつ た
 ↓11日・18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。↓魚の骨に気を付けて食べましょう。

安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、噛んで飲み込むという動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。

ですが、食べ物の形状によっては、よく噛まずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、次のことに気を付けましょう。

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの ミントマツ、ぶどう、さくらんぼ、うすらの卵、白玉団子	粘性が高いもの・だ液を吸うもの ご飯、もち、パン、さつまいも
---	--

正しい姿勢で食べましょう。	食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。	よくかむことを意識しましょう。	食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。	食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。	早食いは危険です。絶対やめましょう。
---------------	------------------------	-----------------	-------------------------	----------------------------	--------------------



日	献立名	牛乳	赤の仲間 (血や肉になる)	黄の仲間 (熱や力の元になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	17歳-小	17歳-中
3月	ごはん	○		米		596 kcal	711 kcal
	にらと玉ねぎの味噌汁		高野豆腐,味噌		玉ねぎ,人参,にら		
	さば味噌煮		さば,みそ	砂糖,でん粉			
	きんぴらごぼう		さつま揚げ	上白糖,ごま油	人参,ごぼう		
4火	キャベツと鶏肉のスパゲティ	○	鶏肉	スパゲティ,オリーブ油	ほうれん草,キャベツ,人参,玉ねぎ,にんにく	632 kcal	711 kcal
	ミニチキンレモンハーブ		鶏肉	でん粉,植物油	レモン,パセリ		
	サウザンサラダ		ハム	サザンソウダレシット	もやし,きゅうり,人参		
5水	ごはん	○		米		627 kcal	758 kcal
	豆腐と油揚げの味噌汁		木綿豆腐,油揚げ,味噌		人参,長ねぎ		
	きんぴら包み焼き		鶏肉,豆腐	ごま,砂糖,みりん	玉ねぎ,ごぼう,人参,しょうが		
	豚肉と野菜のケチャップ炒め		豚肉	上白糖,サラダ油	人参,玉ねぎ,ピーマン,トマト,ケチャップ,にんにく		
6木	ごはん	○		米		642 kcal	824 kcal
	ベーコンとポテトのスープ		ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ,人参,にんにく,パセリ		
	ホタテフライ		ほたて,大豆粉	小麦粉,パン粉,サラダ油			
	美幌産アスパラソテー		ハム		アスパラガス,人参,コーン		
7金	黒糖パン	○		黒糖パン		624 kcal	741 kcal
	豚肉と大根スープ		豚肉,オイスターソース		大根,人参,しょうが,長ねぎ		
	チキンナゲット		鶏肉	でん粉,植物油,小麦粉,砂糖	ケチャップ		
	ダイスチーズとくさいのサラダ		ハム,プロセスチーズ	コールスロートレッシング	白菜,人参,きゅうり		
10月	ごはん	○		米		615 kcal	764 kcal
	大根の味噌汁		わかめ,油揚げ,味噌		大根,人参,長ねぎ		
	豚肉の生姜炒め		豚肉	サラダ油,でん粉	玉ねぎ,人参,しょうが		
	春雨サラダ		わかめ	春雨,ごま,ごま油	もやし,きゅうり,きくらげ,人参,しょうが		
11火	味噌ラーメン	○	豚肉,なると	ラーメン	人参,白菜,もやし,玉ねぎ,きくらげ,長ねぎ	659 kcal	771 kcal
	ひじきしゅうまい		豚肉,ひじき,鶏肉	砂糖,小麦粉,でん粉	玉ねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが		
12水	ごはん/おかかふりかけ	○	おかかふりかけ (鯉節,のり,ごま)	米		582 kcal	700 kcal
	もずくのスープ		高野豆腐,もずく	白ごま,でん粉	白菜,人参,長ねぎ		
	厚焼きたまご		卵	砂糖,植物油,でん粉			
	鶏肉と野菜のオイスターソース炒め		鶏肉,オイスターソース	上白糖,サラダ油	人参,チンゲン菜,玉ねぎ		
13木	ごはん	○		米		628 kcal	871 kcal
	小松菜の味噌汁		油揚げ,味噌		ごまつな,人参,玉ねぎ		
	白身魚フライ		ホキ	小麦粉,パン粉,でん粉,サラダ油			
	もやしのピリ辛炒め		ベーコン	上白糖,サラダ油	人参,にら,もやし		
14金	チキンカレー	○	鶏肉	米,メークイン,上白糖	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,ブルーベリー	703 kcal	871 kcal
	キャベツとコーンのサラダ			コーン,クリーミーレッシング	きゅうり,キャベツ,人参,コーン		
17月	たまごそぼろ丼	○	豚肉,卵	米,砂糖,植物油,でん粉,上白糖,サラダ油	グリーンピース,しょうが	661 kcal	828 kcal
	五目スープ		ハム,高野豆腐	白ごま	白菜,人参,長ねぎ		
	わかめと野菜とツナのサラダ		まぐろ水煮,わかめ	ごま油	白菜,人参,長ねぎ		
18火	けんちんうどん	○	豚肉,油揚げ	うどん	大根,人参,長ねぎ,しいたけ,ごぼう	550 kcal	803 kcal
	焼き春巻き		オイスターソース	春雨,小麦粉,ごま油,砂糖,植物油,でん粉	キャベツ,人参,玉ねぎ,長ねぎ		
	塩むすび			米			
19水	ごはん	○		米		681 kcal	821 kcal
	芋の味噌汁		油揚げ,味噌	メークイン	人参,長ねぎ,白菜		
	肉団子		鶏肉,豚脂,大豆	パン粉,でん粉	玉ねぎ,ケチャップ		
	いかのチャプチェ		いか	緑豆ほろさめ,白ごま,ごま油	にんにく,しょうが,ピーマン,もやし		
20木	ごはん	○		米		661 kcal	777 kcal
	玉ねぎの味噌汁		油揚げ,味噌		玉ねぎ,人参,長ねぎ		
	肉じゃがコロッケ		牛肉	じゃがいも,パン粉,小麦粉,でん粉,サラダ油	玉ねぎ		
	キャベツとほうれん草のごま和え			白すりごま,上白糖	キャベツ,ほうれん草,人参		
21金	バーガーパン	○		バーガーパン		699 kcal	791 kcal
	野菜と鶏肉のスープ		鶏肉		キャベツ,人参,玉ねぎ,しいたけ		
	ハンバーグホワイトソースかけ		鶏肉,豚肉	バター,生クリーム,砂糖	玉ねぎ,しょうが,にんにく,トマト		
	ポテトサラダ			じゃがいも,砂糖	きゅうり,人参,玉ねぎ		
24月	ちらし寿司	○		米,油揚げ,植物油,砂糖	人参,だけのこれんこん,干しいたけ,かんぴょう	570 kcal	783 kcal
	かき玉汁		卵		切りみつば,人参,えのきだけ,長ねぎ		
	ささみフライ		鶏肉	パン粉,でん粉,サラダ油	トマト,ケチャップ		
	キャベツときゅうりの梅かつお和え		鯉節		キャベツ,きゅうり,梅,赤じそ		
25火	カレーライス	○	豚肉	米,メークイン,上白糖	人参,玉ねぎ,ブルーベリー,にんにく,しょうが	734 kcal	900 kcal
	合わせるゼリー (シャインマスカット)			シャインマスカットゼリー,ナタデココ			
26水	ごはん	○		米		668 kcal	774 kcal
	ほうれん草と油揚げの味噌汁		油揚げ,味噌		ほうれん草,人参,玉ねぎ		
	いわしの生姜煮		いわし	砂糖	しょうが		
	肉豆腐		豚肉,冷凍豆腐	上白糖	人参,玉ねぎ,長ねぎ		
27木	ごはん	○		米		643 kcal	763 kcal
	もやしの味噌汁		わかめ,油揚げ,味噌		もやし,人参,長ねぎ,玉ねぎ		
	唐揚げ		鶏肉	でん粉,砂糖	しょうが		
	豚肉とキャベツのごま味噌炒め		豚肉,味噌	上白糖,白ごま,ごま油	キャベツ,人参,玉ねぎ,しょうが		
28金	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		686 kcal	804 kcal
	コーンと玉ねぎのポターージュ		鶏肉,牛乳,生クリーム		玉ねぎ,人参,コーン,しいたけ,パセリ		
	たまごサラダ		卵,乳たんぱく		きゅうり		
	青梅ゼリー			砂糖	梅果汁		

～ 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	 だのしいきゅうしょくの カラー瓶は左のQRコード からご覧いただけます。	栄養価平均値	小学校	中学校	
麵(小麦)	精米,パン(小麦),味噌,醤油,豚肉,鶏肉,卵,大根	玉ねぎ,人参,大根			エネルギー(kcal)	642	785
じゃがいも	小松菜,チンゲン菜,ほうれん草,にら,えだ豆	長ねぎ,ピーマン			たんぱく質(g)	23.8	28.1
アスパラガス	もやし,コーン,しいたけ,もやし,みつば	生姜,にんにく,メークイン			脂質(g)	20.5	23.6
	きゅうり,玉ねぎ,ごぼう,豆腐,油揚げ	キャベツ,白菜,きくらげ			食塩相当量(g)	2.7	3.5

※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。御理解のほどよろしく申し上げます。