



6月給食だより



2021(令和3年).6.1
足寄町学校給食センター

6月予定献立表

成長期の食事について

小・中学生の6～15歳までの期間は、体をつくる大切な時期です。好き嫌いをして、偏った食事を続けていると、成長に必要な栄養素が不足するばかりか、一生の健康にも影響することがあります。栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

～成長期にとりたい栄養素～

◎炭水化物

脳の唯一のエネルギー源となります。
ごはん、パン・麺等



◎たんぱく質

筋肉や臓器、皮膚など体をつくるもとになります。
肉、魚、卵、大豆製品等



◎脂質

体温の保持や外からの刺激から体を守ります。
バター、油、マヨネーズ等



～特に意識してとりたい栄養素～

◎鉄

鉄は赤血球の成分であるヘモグロビンをつくり、血液を通して酸素を全身の細胞に運びます。鉄が体の中で少なくなると貧血といい、顔色が悪い、疲れやすい、めまい・立ちくらみ、手足が冷えるなどの症状があらわれます。



◀鉄を多く含む食べ物▶
レバー 肉 赤身の魚 貝類 大豆製品 海藻 小松菜やほうれん草などの青菜



◎カルシウム

カルシウムは骨や歯を形成します。体内にあるカルシウムのうち、約99%は骨や歯、残り1%は血液に含まれています。カルシウムを骨に蓄え、骨量を増やすチャンスは成長期である今しかないので、この時期にしっかりとるようにしましょう。



◀カルシウムを多く含む食べ物▶
骨ごと食べられる小魚 桜えび 牛乳・乳製品 大豆製品 小松菜や春菊などの青菜



日	主食 (働く力や体温になる)	主菜 (肉や骨など体をつくる)	副菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛乳
1火	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	豆腐入り鶏つくね 鶏肉、長ねぎ、干し椎茸	ポテトクリームサラダ じゃが芋、生クリーム	ブロッコリーとコーンのスープ コーン、ブロッコリー	牛乳
2水	醤油ラーメン ラーメン、メンマ、人参、白菜、小松菜、ちやし、長ねぎ			ピーチゼリー 水蜜桃、黄桃	牛乳
3木	揚げパン・きな粉 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、きな粉		もやしときくらげのサラダ 人参、ちやし、不韌、ハム	キャベツとベーコンのスープ キャベツ、人参、ベーコン	牛乳
4金	タコライス 精白米、玉葱、トマト、レタス、豚肉、チーズ		大根のピリッと漬 大根	酸らー湯／ごま団子 水餃子、味噌、卵、小松菜、ごま団子	牛乳
7月	ごはん 精白米	ほっけのみぞれ煮 ほっけのみぞれ	五目きんぴら ごぼう、いんげん、卵、人参、生揚げ	洋麩汁 ピーチゼリー、黄桃	牛乳
8火	チョコパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、チョコ	鶏肉と南瓜のオレンジソース 鶏肉、南瓜、オレンジジュース	中華サラダ 春雨、ハム、ちやし	玉子スープ 鶏卵、長ねぎ	牛乳
9水	きつねうどん うどん、生揚げ、鶏肉、椎茸、卵、人参、長ねぎ、小松菜		青のりポテト じゃが芋		牛乳
10木	食パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター			スバゲティサラダ スバゲティ、トマト、ちやし、ハム、生クリーム、牛乳、バター	みかん ジュース
11金	ココナッツカレー 精白米、じゃが芋、大根、玉葱、人参、鶏肉、ココナッツ			福神漬 大根、胡瓜、なす、りんご、しそ、きゅうり、生姜、梅干し	牛乳
14月	ごはん／ふりかけ 精白米、ふりかけ	ふぎ入りおでん こんにゃく、生揚げ、大根、人参、きゅうり、さつま揚げ、豚肉、うどん、さつま		梅かつお和え 小松菜、ちやし	牛乳
15火	かぼちゃパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、かぼちゃ		コロケツのツナソース コロケツ、まぐろ、チーズ	キャベツの塩唐辛サラダ キャベツ、塩唐辛	牛乳
16水	つけオボリタン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、生クリーム			スライスパイ パイ	牛乳
17木	小豆パン／いちごジャム 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、あずき、いちごジャム	鶏肉のレモン風味焼き 鶏肉		ごまドレサラダ キャベツ、人参、鶏肉、ちよめ	牛乳
18金	ふぎごはん 精白米、ふぎ、しいたけ、油揚げ、鶏肉	餃子 餃子		変わりおひたし キャベツ、小松菜、ちやし	牛乳
21月	ごはん 精白米	さばの塩焼き さば		キャベツの漬漬け キャベツ、胡瓜、生姜	牛乳
22火	クロワッサン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン		パンパンアンパンエッグ パンパンアンパンエッグ	コーンサラダ キャベツ、コーン、人参、まぐろ	牛乳
23水	長崎ちゃんぽん ちゃんぽん麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、かまぼこ、ちやし、牛乳		ミニアメリカンドック ミニアメリカンドック		牛乳
24木	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン		ウィンナー ウィンナー	玉ねぎ風味のサラダ 肉団子、白菜、春雨、人参、椎茸	牛乳
25金	三色丼 精白米、鶏肉、豚肉、鶏卵、いんげん			すまし汁／フチドックココア 小松菜、椎茸、お豆腐、フチドックココア	牛乳
28月	ごはん 精白米	回鍋肉 キャベツ、人参、ピーマン、豚肉		ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー	牛乳
29火	小豆パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン		Caたっぷりお好み焼き 小麦粉、キャベツ、コーン、ベーコン、鶏卵、ねぎ	コンソメスープ フィッシュタウ、玉葱、人参	牛乳
30水	鶏南蛮うどん うどん、長ねぎ、鶏肉		さつまいも天ぷら さつまいも天ぷら		牛乳

☆ 食材の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
☆ 「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考に活用下さい。

献立のお知らせ



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」として、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することのできる人間を育てる」とことと位置付けています。



旬の食材 らわんぶき

旬の食材は、新鮮なだけでなく栄養が豊富です。採りたてのらわんぶきを新鮮なまま食べられることは、足寄にいるからこそできることで、とても幸せなことです。

山菜の風味やシャキシャキとした食感を感じてみましょう。

給食では、6月14日のおき入りおでん、6月18日のおきごはん、6月21日のおきのみそ汁に登場します。乞うご期待～！



☆献立紹介☆

4日：ごま団子
ごま団子が満を持して登場します。いつもは油で揚げていますが、今回はオープンで蒸し焼きにします。

8日：チョコパン
今年初登場のチョコパンです。初登場にして、今年食べられるのはこの日だけ！しっとりチョコパンをお楽しみに♪

11日：ココナッツカレー
いつものカレーにココナッツパウダーを加えてみました。ココナッツのまろやかな甘いのあるカレーをご堪能あれ。

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	638kcal	24.3g	23.2g
中学生	766kcal	29.1g	27.8g
高校生	632kcal	22.5g	20.2g

(※高校生は、牛乳を除く)