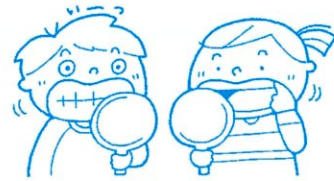


6月 給食だより

よくかんで食べよう

<6月4日～10日は歯と口の健康週間>

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。むし歯はありませんか？丈夫な歯を維持するため、よくかむ習慣を身につけると体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。



よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



食べすぎを防ぐ



脳におなかがいっぱいという信号が伝わり食べ過ぎを防ぎます。

集中力アップ



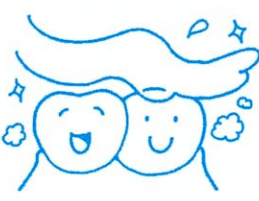
脳の働きがよくなります。

消化・吸収を助ける



食べ物を細かくしたり、だ液がまざることによって消化吸収がよくなります。

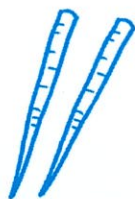
むし歯を防ぐ



だ液が口の中をきれいにしてくれます。



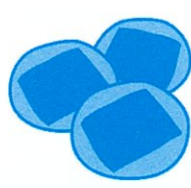
-----かむ力をつけるために、かみごたえのある食べ物を食べよう-----



ごぼう



こんにゃく



せんべい



ナッツ



するめ

2023 (令和5年). 6. 1
足寄町学校給食センター

6月予定献立表

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 木	ナン/キーマカレー ナン/豚肉、大豆、玉葱、人参		ポテトクリームサラダ じゃが芋、生クリーム	めかぶスープ めかぶ、鶏卵、長ねぎ	牛 乳
2 金	ベーコンピラフ 精白米、ベーコン、コーン、玉葱、人参、枝豆、バター	かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ		千切りスープ/スライスパン 大根、人参、もやし/パイ	牛 乳
5 月	ごはん 精白米	たらのマヨネーズ焼き たら	きんぴらごぼう 人参、ごぼう	ずまし汁 木綿豆腐、小松菜、長ねぎ	牛 乳
6 火	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	ソースチキンカツ チキンカツ	野菜とわかめの塩だれ和え 人参、もやし、茎わかめ	しらたきスープ しらたき、白菜	牛 乳
7 水	かきあげうどん うどん、長ねぎ、鶏肉、かき揚げ			長いも蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、長いも	牛 乳
8 木	食パン 食パン		スパゲティサラダ スパゲティ、キャベツ、胡瓜、もやし、ハム	コーンシチュー 豚肉、じゃが芋、コーン、玉葱、人参、バター、牛乳、生クリーム	白ぶどう &ほうれん草 ジュース
9 金	豚キムチ丼 精白米、豚肉、白菜キムチ、にら		きゅうりの浅漬け きゅうり、生姜	若竹汁/焼きプリンタルト 筍、わかめ/焼きプリンタルト	牛 乳
12 月	ごはん 精白米	ほっけ生姜醤油焼き ほっけ	麻婆春雨 春雨、椎茸、豚肉、玉葱、筍、にら、きくらげ	大根のみそ汁 大根、人参	牛 乳
13 火	コッペパン 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	れんこん入り鶏つくね 鶏肉、長ねぎ、れんこん	ブロッコリーナムル ブロッコリー	ジャーマンスープ じゃが芋、ベーコン	牛 乳
14 水	醤油ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、白菜、もやし、長ねぎ		青のりポテト じゃがいも		牛 乳
15 木	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、あずき	スペアリブのハニーマレード煮 豚肉、はちみつ	ごぼうサラダ ごぼうサラダ、コーン、人参	ふわふわスープ ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、小松菜、鶏卵、パン粉、粉チーズ	牛 乳
16 金	中華丼 精白米、豚肉、玉葱、人参、白菜、筍、うずら、木耳	ひじきしゅうまい ひじきしゅうまい		わかめスープ わかめ、長ねぎ	牛 乳
19 月	わかめごはん 精白米	みそじゃが しらたき、じゃが芋、枝豆、玉葱、人参、豚肉	なめたけ和え もやし、白菜、なめたけ	玉子と玉ねぎのスープ 鶏卵、玉葱	牛 乳
20 火	背割りごまパン 小麦粉、砂糖、塩、鶏卵、脱脂粉乳、イースト、ショートニング、マーガリン、ごま	ちくわツナマヨ 竹輪、まぐろ	もずくサラダ もやし、人参、ハム、もずく	白菜と春雨のスープ 白菜、人参、春雨	牛 乳
21 水	ラワンブキバター醤油ピラフ スパゲティ、ラワンブキ、しめじ、たまねぎ、ベーコン、バター			ピーチゼリー 黄桃、ブロックゼリー、ピーチ	牛 乳
22 木	ピビンバ 精白米、豚肉、小松菜、もやし、メンマ、人参、大豆		さつまいも天ぷら さつまいも天ぷら	スンドゥブチゲ 絹ごし豆腐、大根、にら、白菜キムチ、白菜	牛 乳
23 金	ザンギカレー 精白米、じゃが芋、玉葱、人参、大豆、牛乳、鶏肉		福神漬 大根、なす、胡瓜、れんこん、生姜、なたまめ、しそ	足寄のさけるチーズ チーズ	牛 乳
26 月	ごはん 精白米	回鍋肉 豚肉、ピーマン、キャベツ、人参	もやしのおひたし もやし、小松菜	麩のみそ汁 麩、長ねぎ	牛 乳
27 火	クロワッサン クロワッサン	うずら卵と肉団子のケチャップ煮 肉団子、うずら卵、じゃが芋、木耳、ピーマン、玉葱、人参		野菜たっぷりスープ ブロッコリー、コーン、人参、もやし	牛 乳
28 水	けんちんうどん うどん、鶏肉、こんにゃく、大根、人参、長ねぎ、ごぼう、里芋			Wクリームかけ白玉団子 白玉、生クリーム	牛 乳
29 木	コッペパン(丸型) 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	マカロニクリーム煮 マカロニ、玉葱、人参、鶏肉、マッシュルーム、牛乳、生クリーム	ラーメンサラダ ラーメン、茎わかめ、キャベツ、人参		牛 乳
30 金	ラワンブキみそごはん 精白米、ラワンブキ、人参、筍、鶏肉	子持ちししゃもフライ 子持ちししゃもフライ		どさんこ汁/元気ヨーグルト じゃがいも、豚肉、もやし、長ねぎ、人参、コーン、バター/元気ヨーグルト	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

旬の食材 ラワンブキ

ラワンブキはミネラルや食物繊維を多く含んでおり、成長すると高さ2~3mにもなる日本一大きなぶきです。足寄町の特産品であり北海道遺産にもなっている町の誇りです。
今の時期に生でしか味わえない風味やシャキシャキの食感を感じましょう。

21日：ラワンブキバター醤油ピラフ
バターのコクとベーコンの風味が口いっぱいに広がります♪シャキシャキのラワンブキがアクセントに。

30日：ラワンブキみそごはん
香りのよいラワンブキの風味と鶏肉の旨みがベストマッチ。ほんのりみそ味のまぜご飯です。

やってみよう!

20日：ちくわパン
札幌市が発祥と言われるちくわパンの登場です。ツナサラダが入ったちくわをパンにはさんで食べましょう。

新メニュー

2日：ベーコンピラフ
ベーコンの旨みとコーンの甘みがくせになる一品です。

7日：長いも蒸しパン
すりおろした長いもを使った、モチモチふわふわな食感の蒸しパンです。

久々の登場メニュー

15日：スペアリブのハニーマレード煮
給食人気ランキング上位のスペアリブが久々に登場です。骨付きの肉はうまみもポリコームも抜群！マレードとはちみつ入りの煮汁で奥深い味に仕上げます。

23日：足寄のさけるチーズ
足寄の広い放牧地で、のびのび育った乳牛から搾った、新鮮な牛乳を使って作られたチーズです。きれいに手を洗ってから好みの大きさにさいて食べましょう。

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	686kcal	24.7g	25.3g
中学生	825kcal	29.8g	30.6g
高校生	691kcal	23.2g	23.0g

(※高校生は、牛乳を除く)