

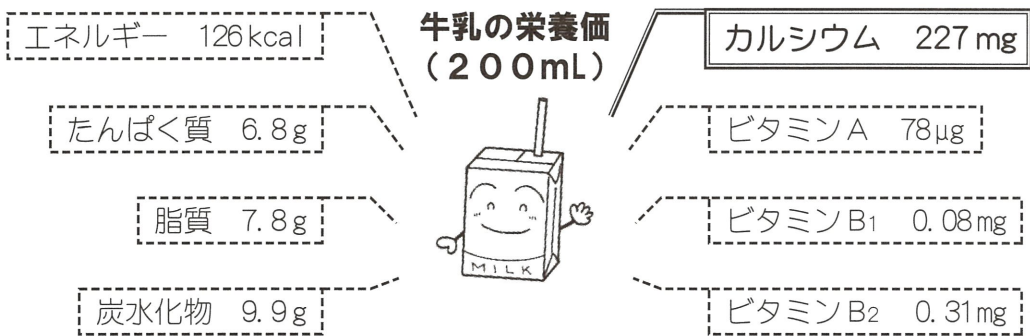


6月給食だより



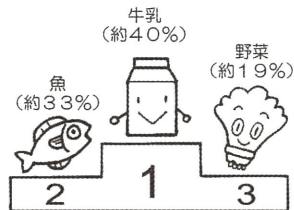
牛乳について

牛乳は、骨や歯をつくるのに欠かせないカルシウムが豊富に含まれている食品です。小魚や野菜と比べても吸収率が高いのが特長で、手軽なカルシウムの供給源です。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食のある日だけではなく、休日や家庭での食事でも積極的にとりましょう。



カルシウムの吸収率 NO.1 牛乳

牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあります。そのため、牛乳のカルシウムはほかの食品に比べると吸収率が高くなります。



カルシウムのはたらき

体内のカルシウムの約99%は、骨と歯にあり、丈夫な骨や歯をつくるためには欠かせないものです。また、カルシウムは、神経の伝達を正常に保ったり、筋肉の収縮に役立ったり、成長ホルモンなど、ホルモンの分泌にもかかわっています。



10代のうちにカルシウム貯金をしよう！

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金することが大切です。



牛乳は、カルシウムが豊富なだけでなく、吸収率も高く、さまざまな栄養素がバランスよく含まれています

2024 (令和6年). 6. 3
足寄町学校給食センター

6月予定献立表

日曜日	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
3月	ごはん 精白米	肉じゃが 豚肉、じゃが芋、しらたき、枝豆、玉葱、人参	おひたし もやし、小松菜	豆腐とねぎのみそ汁 豆腐、長ねぎ、キャベツ	牛乳
4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	鶏の竜田揚げ 鶏肉	野菜とわかめの塩だれ和え 人参、もやし、茎わかめ	ウエーブワントンスープ ウエーブワントン、大根、メンマ	牛乳
5水	坦々ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、長ねぎ、チンゲンサイ、もやし、にら		チーズポテト じゃが芋、粉チーズ		牛乳
6木	背割りミルクパン 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、加糖練乳、牛乳	スクランブルエッグ 鶏卵	やみつきキャベツ キャベツ、塩昆布	ウイナースープ ウイナー、白菜、人参	牛乳
7金	青菜おにぎり 精白米、青菜	肉団子 肉団子		豚汁/サクッとコンブ 豚肉、豆腐、じゃが芋、人参、こんにゃく、長ねぎ、白菜/サクッとコンブ	牛乳
10月	ごはん 精白米	ほっけの生姜醤油焼き ほっけ	磯和え もやし、小松菜、のり	油揚げのみそ汁 油揚げ、人参、長ねぎ	牛乳
11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	鶏肉と南瓜のオレンジソース 鶏肉、かぼちゃ		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
12水	焼うどん うどん、豚肉、人参、玉葱、キャベツ、青のり		チキンナゲット チキンナゲット	中華スープ わかめ、もやし、長ねぎ	牛乳
13木	食パン 食パン	スパゲティサラダ スパゲティ、キャベツ、きゅうり、もやし、ロースハム		コーンシチュー 豚肉、じゃが芋、玉葱、コーン、人参、バター、牛乳、生クリーム	牛乳
14金	ラワンブキーマカレー 精白米、豚肉、玉葱、人参、ラワンブキ、トマト、大豆			ミニ白玉バフェ 白玉、ホイップ、チョコソース	牛乳
17月	ごはん 精白米	豚肉の生姜炒め 豚肉、玉葱、人参、ピーマン	ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー	鮎のお吸い物 鮎、長ねぎ	牛乳
18火	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	高野豆腐のハンバーグ 豚肉、鶏肉、鶏卵、玉葱、鮎、大豆、バター、生クリーム、パン粉		塩ガラスープ にら、大根、人参	牛乳
19水	なすミートスパゲティ スパゲティ、玉葱、なす、人参、豚肉、鶏肉、大豆			ラワンブキパンケーキ ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、ラワンブキ	麦茶
20木	卵パン 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	メンチカツ メンチカツ	グリーンサラダ キャベツ、きゅうり	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
21金	ぼたてごはん 精白米、ぼたて、人参、たけのこ	白身魚フライ・オーロラソース 白身魚フライ	かぼちゃ団子のみそ汁 かぼちゃ団子、油揚げ、こんにゃく、ごぼう、鶏肉		牛乳
24月	ごはん 精白米	厚焼きたまご 厚焼きたまご	回鍋肉 豚肉、ピーマン、キャベツ、人参	もやしのみそ汁 もやし、油揚げ	牛乳
25火	クロワッサン クロワッサン	マカロニクリームソース煮 マカロニ、玉葱、人参、鶏肉、マッシュルーム、牛乳、生クリーム		ミートボールスープ ミートボール、キャベツ、もやし、長ねぎ	牛乳
26水	あんかけ焼きそば 焼きそば麺、豚肉、玉葱、白菜、たけのこ、人参、きくらげ			もずくと卵のスープ/元氣ヨーグルト もずく、鶏卵/元氣ヨーグルト	牛乳
27木	三色丼 精白米、鶏肉、豚肉、大豆、鶏卵、いんげん		大根のピリッと漬 大根	わかめのみそ汁 わかめ、長ねぎ	牛乳
28金	チキンカレー 精白米、鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、脱脂粉乳、大豆			梨のゼリー和え 洋梨、マスカットゼリー	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ご活用下さい。



献立のお知らせ

旬の食材 ラワンブキ



今年も足寄町の鳥羽農場さんの新鮮なラワンブキが給食に登場します！
ラワンブキには、ミネラルや食物繊維がたっぷり含まれていて、大きくなると高さが2～3mにもなる日本一大きなぶきです。
収穫のこの時期にしか食べられない生のラワンブキの風味と食感を味わいましょう！

14日：ラワンブキーマカレー

ラワンブキメニュー第1弾はキーマカレーです。シャキシャキとした食感とさわやかな山の風味を味わいましょう。

19日：ラワンブキパンケーキ

ラワンブキメニュー第2弾はパンケーキです。足寄町でしか食べられない一品です。お楽しみに♪

足寄産です♪

19日：なすミートスパゲティ

下愛冠のアイザックスさんが作ったなすを使います。なすは余分な塩分や水分を体外に排出してくれるので、暑くなる時期におすすめの野菜です！



やってみよう！

6日：背割りミルクパン/ スクランブルエッグ

ミルクパンにスクランブルエッグをはさんで一緒に食べましょう！



6月4～10日は 歯と口の健康週間



たくさんかんで食べることを意識してほしいこの期間には、かみかみメニューが登場します。一口30回を目指してたくさんかんで食べましょう！

- ★4日 鶏の竜田揚げ、野菜とわかめの塩だれ和え
- ★7日 サクッとコンブ

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	622kcal	24.2g	23.9g
中学生	782kcal	30.3g	29.3g
高校生	656kcal	23.5g	21.5g

(※高校生は、牛乳を除く)