



給食費は食材料のみに  
 賄っています。  
 忘れずに納入しましょう!!

## 牛乳を飲もう!

給食でもおなじみ、カルシウムをたっぷり含む牛乳は、乳牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したもの。からだをつくるものになるたんぱく質やカルシウムをはじめ、いろいろな栄養素をバランス良く含んでいるのが特徴です。さらに、ヨーグルトや乳酸菌にも加工されており、私たちの食生活に欠かせないので、私たちができない食品です。



6月1日は「世界牛乳の日」(2001年、国連食糧農業機関提唱)として、世界各国で牛乳や酪農・乳業に関する行事が毎年開催されています。日本でも2007年に(社)日本酪農乳業協会が、同じく6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」として制定されています。

### 5日(火)「トマトとレタスのスープ」



レタスは地元の工場の水耕栽培され収穫されたハンサムグリーンレタスとフリルレタスを使い、トマトも地元の物を使ったスープです。2つのレタスは、葉が厚めで歯ざわりもよくシャキシャキしているのが特徴で、味はハンサムグリーンレタスが、ほんのり苦味があり、フリルレタスは普通の玉レタスに似ています。この日は、「きゅうりとささみのナムル」のきゅうりも地元です。給食では、みんなの身近にある食べ物が使われているときは、献立表に**太字**、下線、*斜字*で表しています。(知ってるよね?)  
 地元の人たちが、一生懸命に作ってくれた食べ物なので、感謝して残さないで食べてくださいね!!



### ごぼうについて

昔は、食物繊維は栄養にならない不要な成分とされていました。おまけに欧米人の好みにあわないようで、「日本人は木の根を食べている」と驚いたようです。ごぼうには、コレステロールの吸収を妨げ、血糖値の上昇をゆるやかにするなど、肥満や生活習慣病を防ぐ大切な食べ物です。給食にも汁物や煮物などにたくさん使われています。

家庭でも積極的にとるようしましょう!!



- 1ヶ月の平均栄養価
- エネルギー
- 小学校 657kcal
- 中学校 806kcal
- たんぱく質
- 小学校 24.4g
- 中学校 28.5g

日	献立名	主 な 材 料			味別- (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
1 (金)	ごはん かきたまじる さんまかばやき にんじんソテー	牛乳 あぶらあげ とりにく さんま ぶたにく たまご	にんじん こまつな <u>なかなぎ</u> たまねぎ	<u>ごはん</u> でんぷん こめあぶら さんおんとう	小627 中757
4 (月)	ごはん ぶたじる にくだんごごまみそだれ(小1こ 中2こ) コーンソテー こざかな	牛乳 とうふ あぶらあげ ぶたにく <u>みそ</u> ベーコン とりにく かたくちいわし	こんにゃく <u>なかなぎ</u> にんじん ごぼう だいこん しょうが コーン いんげん	<u>ごはん</u> じゃがいも こめあぶら パンこ さんおんとう	小644 中854
5 (火)	ごはん トマトとレタスのスープ にくじゃがコロッケ きゅうりとささみのナムル	牛乳 たまご とりにく きゅうりにく	<u>トマト</u> <u>ハンサムグリーンレタ</u> <u>ス</u> <u>フリルレタス</u> <u>きゅうり</u> もやし	<u>ごはん</u> でんぷん ごまあぶら じゃがいも こめあぶら パンこ	小638 中822
6 (水)	かけうどん チーズちくわいそべあげ もやしときゅうりのごまあぶらあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なんと チーズ ちくわ のり	にんじん <u>なかなぎ</u> もやし <u>きゅうり</u>	うどん ごまあぶら さんおんとう でんぷん こめあぶら	小825 中950
7 (木)	ごはん いもだんごじる さばみそに きりぼしだいこん	牛乳 とりにく ひじ き あぶらあげ さば みそ	にんじん ごぼう <u>なかなぎ</u> こんにゃく きりぼしだいこん しいたけ	<u>ごはん</u> じゃがいも でんぷんさんおんとう こめあぶら	小619 中747
8 (金)	ごはん とうふのみそじる しろみざかなフライ きんぴらごぼう パックソース	牛乳 あぶらあげ とうふ <u>みそ</u> ベーコン ホキ わかめ	<u>なかなぎ</u> ごぼう にんじん こんにゃく しめじ	<u>ごはん</u> さんおんとう ごま こめあぶら パンこ こむぎこ	小612 中750
11 (月)	ごはん わかめスープ メンチカツ スモークチキンのマリネ	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ	たまねぎ <u>きゅうり</u> もやし <u>なかなぎ</u> にんじん チンゲンサイ	<u>ごはん</u> さんおんとう でんぷんパンこ ごま こめあぶら	小619 中770
12 (火)	だにんどん チーズはんぺんフライ あおうめゼリー	牛乳 たまご チーズ はんぺん ぶたにく	<u>なかなぎ</u> たまねぎ にんじん しいたけ みつば うめ	<u>ごはん</u> さんおんとう こめあぶら パンこ	小739 中882
13 (水)	ソフトフランスパン クリームシチュー チキンのオープン焼き フルーツあんこ	牛乳 チーズ とりにく ぶたにく スキムミルク	にんじん たまねぎ みかん もも りんご ピーマン	ソフトフランスパン じゃがいも パンこ こめあぶら	小698 中847
14 (木)	ごはん のっぺいじる カレーコロッケ はるさめのいためもの	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	にんじん <u>なかなぎ</u> ごぼう チンゲンサイ たけのこ しょうが しいたけ だいこん	<u>ごはん</u> じゃがいも パンこ ごまあぶらさんおんとう はるさめ こめあぶら	小640 中770
15 (金)	ごはん どさんこじる いわしのうめに おからのいりに	牛乳 ぶたにく <u>みそ</u> おから いわし あぶらあげ なんと	たまねぎ にんじん コーン うめ <u>なかなぎ</u> にんにく しょうが ごぼう こんにゃく しいたけ	<u>ごはん</u> じゃがいも バター ごまあぶらさんおんとう こめあぶら	小689 中825
18 (月)	ごはん はるさめスープ やさしいコロッケ ごぼうサラダ はいがふりかけ	牛乳 とうふ ベーコン	<u>なかなぎ</u> たけのこ ごぼう <u>きゅうり</u> にんじん コーン	<u>ごはん</u> はるさめパンこ でんぷん マヨネーズ こめあぶら じゃがいも	小650 中787
19 (火)	カレーライス オムレツ ぶくしんづけ	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク たまご	たまねぎ にんじん にんにく しょうが <u>ピーマン</u> だいこん なす れんこん	<u>ごはん</u> じゃがいも こめあぶら さんおんとう こむぎこ	小668 中823
20 (水)	みそラーメン ツナサラダロール ブロッコリーともやしのおかかあえ	牛乳 ぶたにく なんと かつおぶし まぐろ たまご	たまねぎ <u>なかなぎ</u> にんじん もやし ブロッコリー	ラーメン こむぎこ さんおんとう こめあぶら	小696 中859
21 (木)	ごはん きのこじる さんまのしょうがに だいすのいそに ⊕チーズ	牛乳 とうふ ひじき あぶらあげさんま ぶたにく だいす ⊕チーズ	しめじ <u>なかなぎ</u> まいたけ ごぼう たもぎだけ にんじん しょうが こんにゃく <u>ピーマン</u> しいたけ	<u>ごはん</u> さんおんとう こめあぶら	小597 中757
22 (金)	ごはん たぬきじる チキンカツ もやしのおひたし	牛乳 とうふ あぶらあげ <u>みそ</u> かつおぶし とりにく	<u>なかなぎ</u> こんにゃく にんじん ごぼう しょうが もやし だいこん	<u>ごはん</u> じゃがいも こめあぶら パンこ さんおんとう	小598 中750
25 (月)	ごはん ちゅうかコーンスープ やさしいシューマイ(2こ) チンジャオロース	牛乳 たまご ぶたにく とうふ たら	コーン <u>ピーマン</u> たけのこ にんじん たまねぎ しょうが にんにく <u>なかなぎ</u>	<u>ごはん</u> でんぷん こめあぶら こむぎこ さんおんとう	小626 中760
26 (火)	ごはん よしのじる キャベツメンチ ⊕とっとチーズ きゅうりともやしのナムル	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ ⊕チーズ ⊕かたくちいわし	ごぼう にんじん だいこん しいたけ <u>きゅうり</u> もやし キャベツ <u>なかなぎ</u> たまねぎ	<u>ごはん</u> でんぷん ごまあぶら パンこ こめあぶら ⊕アーモンド	小637 中785
27 (水)	バターパン ポトフ にくだんごケチャップあじ(2こ) フルーツゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ トマト みかん りんご もも パセリ	バターパン パンこ じゃがいも	小640 中807
28 (木)	トマトキーマカレー えびっこフライ(2こ) きゅうりとキャベツのつけもの	牛乳 とりにく ぶたにく スキムミルク ク エビ だいす	<u>トマト</u> たまねぎ ピーマン しょうが にんにく キャベツ <u>きゅうり</u> しょうが	<u>ごはん</u> さんおんとう こめあぶら こむぎこ バター パンこ	小728 中887
29 (金)	ごはん やさいのみそじる ぎょうざ(2こ) はるさめサラダ	牛乳 ちくわ <u>みそ</u> あぶらあげ とりにく ハム たら ぶたにく	もやし たまねぎ ごぼう にんじん <u>なかなぎ</u> こんにゃく だいこん キャベツ <u>きゅうり</u>	<u>ごはん</u> さんおんとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら	小613 中744

\*牛乳は毎日付きます。  
 \*今月のお米は沼田産の「ななつぼし」を使用しています。  
 \*都合により献立の一部が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 \*北空知産の食材は太く斜め文字であらわしています。

手はきれいかな?  
 食事の前には・・・



せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。爪も短くしておきましょう。