



給食費は食料のみに
まかな
賄われています。
忘れずに納入しましょう!!

6月4日は虫歯予防デー



虫歯になると、食べ物を良くかむことができなくなり、体に必要な栄養がとれなくなります。虫歯を防ぐには「かむこと」が大切です。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。4日の給食では、たくさんかむことができるように『ごぼう』を使用したメニューとごさかなをつけていますのでよくかんで食べましょう!

ひと口で30回かもう!!



よくかむと体によいことがあります。食事のときには、しっかりかんで食べるようにしましょう!

*****6月の献立説明*****

6日(木) …きゅうりには体内の水分量を調節し、むくみをとる働きがあるといわれています。また、身体を冷やす働きがあるとされており、暑い夏が旬だけに、熱くてほてった身体を冷やすには、最高の野菜ですね!

17日(月) …春野菜のひとつである

深川産のグリーンアスパラガスを使用しています。アスパラガスから発見されたアスパラギン酸が豊富に含まれています。疲労回復やスタミナアップの効果も期待される栄養素です。旬な野菜をその時期に食べることは、季節を感じられます。

ピーマンは完熟すると赤くなります。甘味が出てビタミンCやカロテンの含有量が倍以上になります。ピーマンが苦手な人は赤ピーマンからチャレンジしてみてくださいね!

20日(木) …黒千石ごはん

北竜町でとれた黒千石大豆を使ったごはんです。黒千石大豆は免疫力を高めてくれる栄養価の高い食品です。

献立名	主な材料			味付(kcal)
	体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
3月 ごはん はくさいとベーコンのスープ はるまき マーボーとうふ	牛乳 ベーコン とうふ ぶたにく	はくさい こまつな にんじん たまねぎ なかねぎ しめじ しょうが にんにく	ごはん はるさめ こめあぶら でんぷん さんおんとう	小653 中784
4日 ごはん どさんこじる カレーコロッケ ごもくきんぴら ごさかな	牛乳 ぶたにく みそ すりみ かたくちいわし	たまねぎ にんじん なかねぎ コーン にんにく しょうが ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも ごまあぶら パター ごま さんおんとう こめあぶら	小727 中865
5日 ソフトフランスパン やさいのクリームに チキンのオープンやき ジュレヨーグルトあえ (アセロラ)	牛乳 とりにく スキムミルク チーズ なまクリーム ヨーグルト	しめじ まいたけ たもぎたけ はくさい にんじん たまねぎ パセリ コーン アセロラ	ソフトフランスパン こめあぶら	小715 中870
6日 ごはん コンソメスープ かぼちゃひきにくフライ マカロニサラダ	牛乳 ハム ベーコン ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	ごはん こめあぶら マカロニ さんおんとう マヨネーズ	小726 中864
7日 ごはん けんちんじる さんまのしょうがに にんじんのソテー	牛乳 とうふ あぶらあげ さんま ぶたにく	だいこん ごぼう にんじん なかねぎ しょうが たまねぎ	ごはん ごまあぶら さんおんとう こめあぶら	小627 中751
10日 ごはん ぶたじる しろみざかなフライ コーンソテー	牛乳 とうふ みそ ぶたにく ウィンナー あぶらあげ ほき	こんにゃく なかねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが コーン いんげん	ごはん じゃがいも こめあぶら さんおんとう	小660 中792
11日 ごはん かぼちゃだんごじる チキンピカタ こまつなとはるさめのサラダ	牛乳 あぶらあげ とりにく ハム	かぼちゃ にんじん ごぼう なかねぎ こまつな	ごはん さんおんとう こめあぶら はるさめ ごまあぶら	小628 中762
12日 おやこうどん やさいコロッケ フルーツとあんにとろあえ	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ なると こんぶ	たまねぎ にんじん なかねぎ ごぼう しめじ りんご みかん もも	うどん じゃがいも こめあぶら	小657 中736
13日 ぶたすきにどん しろはなまめコロッケ ブロッコリーともやしのおかかあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ かつおぶし しろはなまめ	たまねぎ にんじん しらたき なかねぎ しょうが もやし ブロッコリー	ごはん じゃがいも こめあぶら さんおんとう	小655 中792
14日 ごはん よしのじる さばのみそに ぶきのにつけ	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ さば みそ すりみ	ごぼう だいこん にんじん なかねぎ しめじ ぶき こんにゃく たけのこ	ごはん こめあぶら でんぷん さんおんとう	小617 中746
17日 ごはん ブラウンスープ サーモンタルトフライ シーザーサラダ	牛乳 ぶたにく なまクリーム さけ たまご	しめじ たまねぎ にんじん たもぎたけ まいたけ トマト あかピーマン いんげん キャベツ グリーンアスパラガス	ごはん さんおんとう マヨネーズ こめあぶら	小737 中886
18日 ごはん チンゲンサイとしめじのスープ やさいしゅうまい (2こ) はるさめのいためもの (レタスイり)	牛乳 とりにく とうふ たまご ぶたにく だいす	コーン にんじん なかねぎ ちんげんさい しめじ レタス しょうが たけのこ	ごはん でんぷん はるさめ ごまあぶら さんおんとう	小637 中774
19日 コッパン ポトフ にくだんごのごまみそだれ (2こ) なまクリームあえ	牛乳 とりにく ウィンナー ぶたにく なまクリーム	にんじん キャベツ たまねぎ りんご みかん もも	コッパン じゃがいも こめあぶら	小659 中855
20日 くろせんごくごはん せんべいじる チキンみそカツ きりぼしだいこん	牛乳 とりにく くろせんごくだいす ひじき あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ なかねぎ こんにゃく しめじ きりぼしだいこん	ごはん せんべい こめあぶら さんおんとう	小609 中794
21日 ごはん かきたまみそじる にしんのかんろに おからのいりに チーズ	牛乳 とりにく チーズ みそ とうふ たまご あぶらあげ にしん おから なると	えのきたけ にんじん ごぼう こまつな なかねぎ しめじ こんにゃく	ごはん でんぷん さんおんとう こめあぶら	小659 中797
24日 ごはん とりごぼうだんごじる いわしのうめに にくじゃが	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ いわし ぶたにく	ごぼう しょうが にんじん なかねぎ しめじ まいたけ たもぎたけ うめ たまねぎ しらたき	ごはん こめあぶら じゃがいも さんおんとう	小717 中858
25日 ごはん キャベツのスープ ハンバーグデミグラスソースかけ スモークチキンのマリネ	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん しめじ パセリ トマト たまねぎ きゅうり もやし	ごはん はるさめ さんおんとう	小622 中790
26日 しょうゆやさいラーメン くろまめコロッケ やきプリンタルト きゅうりともしのナムル	牛乳 ぶたにく なると くろまめ	たけのこ こまつな にんじん もやし たまねぎ なかねぎ きゅうり	ラーメン ごまあぶら こめあぶら	小691 中784
27日 カレーライス パンプキンアンサンブルエッグ ふくしんづけ	牛乳 ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト かぼちゃ だいこん なす	ごはん じゃがいも こめあぶら	小661 中808
28日 ごはん だいこんのみそじる わふうあじのヒレカツ だいすいそに	牛乳 わかめ だいす あぶらあげ みそ ぶたにく ひじき	だいこん にんじん なかねぎ しめじ まいたけ たもぎたけ ごぼう ピーマン こんにゃく しめじ	ごはん でんぷん こめあぶら さんおんとう	小637 中771

*牛乳は毎日つきます。 *今月のお米は深川産の「ななつぼし」を使用しています。
*北空知産の食材は太く斜め文字であらわしています。 *都合により献立の一部変更になる場合がありますのでご了承下さい。

給食では、魚をつけます。骨には注意してよくかんで食べましょう!

その地域で作られた農産物や水産物をその地域で消費することを「地産地消」といいます。きゅうり、グリーンアスパラガス、ピーマン(深川市)、黒千石大豆(北竜町)はその一つです。地元の人がかねて作り上げたものです。感謝して食べてくださいね!

平均栄養価

エネルギー	たんぱく質
小学校 665kcal	25.6g
中学校 804kcal	29.7g