



給食費は食材料のみに
賄われています。
忘れずに納入しましょう!!

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」



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*****

4日(木)・・・6月のきゅうりは、深川産を使用しています。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いわれており、暑い夏が旬だけに、暑くてほてった身体を冷やすには、最高の野菜ですね!



17日(水)・・・アスパラのコーンソテー
春野菜のひとつである、グリーンアスパラガスは、深川産を使用しています。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が期待される栄養素です。旬の野菜をその時期に食べることは、季節を感じられます。



6月は「食育月間」です
食育で育てたい「6つの食べる力」



1ヶ月の平均栄養価

エネルギー	たんぱく質
小学校 655kcal	24.6g
中学校 793kcal	28.5g

献立名	主な材料			エネルギー (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 (月) ごはん とりごぼうだんごじる いわしのうめにはくさいのおひたし	牛乳 とりにく ぶたにく ほっけ とうふ あぶらあげ いわし かつお	ごぼう にんじん ながねぎ しめじ ましたけ たもぎたけ はくさい もやし しょうが うめ	ごはん さんおんとう でんぷん	小660 中792
2 (火) ごはん だいこんのみそじる さけとやさいのメンチカツ にくじゃが	牛乳 わかめ あぶらあげ みそ さけ ぶたにく	だいこん ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ しらたき きゅうり	ごはん こめあぶら じゃがいも パンこ さんおんとう	小676 中801
3 (水) コッペパン かぼちゃのクリームシチュー フランクフルトのケチャップかけ ブロッコリーともやしのおかかあえ	牛乳 ぶたにく スキムミルク チーズ かつお とりにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ ブリッコリー もやし トマト	コッペパン でんぷん こめあぶら さんおんとう	小687 中894
4 (木) ごはん たぬきじる やさいコロッケ おさつスティック もやしとささみのナムル	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ とりにく	つきこんにゃく ながねぎ たまねぎ しょうが にんじん ごぼう だいこん きゅうり もやし とうもろこし	ごはん じゃがいも こめあぶら さんおんとう ごまあぶら さつまいも パンこ	小671 中798
5 (金) ごはん ちゅうかコーンスープ ちゅうかはるまきはるさめサラダ	牛乳 たまご ぶたにく	とうもろこし ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ	ごはん でんぷん こめあぶら はるさめ さんおんとう ごまあぶら	小659 中789
8 (月) ごはん けんちんじる かぼちゃひきにくフライ きりぼしだいこん	牛乳 とうふ ぶたにく ひじき あぶらあげ	こまつな ごぼう にんじん ながねぎ かぼちゃ だいこん つきこんにゃく しんじけ たまねぎ	ごはん ごまあぶら こめあぶら さんおんとう	小647 中770
9 (火) ごはん さけだんごじる チキンのオープンやき にんじんのソテー	牛乳 さけ たら あぶらあげ とうふ みそ とり にく ぶたにく チーズ	ながねぎ つきこんにゃく にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	ごはん さんおんとう こめあぶら パンこ	小644 中777
10 (水) にくうどん チーズフォンデュコロッケ なまクリームあえ こざかな	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なたまご なまクリーム チーズ かたくちゆし	にんじん ながねぎ しめじ はくとう おとう りんご みかん しんじけ	うどん さんおんとう じゃがいも パンこ こめあぶら	小634 中765
11 (木) たまごどん どさんコーン ごぼうサラダ	牛乳 たまご たら	ながねぎ たまねぎ キャベツ にんじん みつば ごぼう とうもろこし きゅうり しんじけ	ごはん さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	小683 中871
12 (金) ごはん つみれじる チキンみそカツ おからのいりに	牛乳 たら ぶたにく とりにく おから みそ あぶらあげ なたまご	しょうが だいこん にんじん ながねぎ たもぎたけ しめじ ましたけ ごぼう しんじけ つきこんにゃく たまねぎ	ごはん こめあぶら さんおんとう パンこ でんぷん	小649 中780
15 (月) ごはん なめこのみそじる たまごころ ぶたにくのしょうがやき	牛乳 とうふ かつお あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく	なめこ ながねぎ たまねぎ つきこんにゃく にんじん しょうが にんにく	ごはん こめあぶら パンこ さんおんとう ごま	小656 中787
16 (火) ごはん いもだんごじる さんまオレンジに もやしのおひたし はいがかりかけ	牛乳 とりにく あぶらあげ さんま かつお	にんじん ごぼう ながねぎ もやし オレンジ	ごはん じゃがいも こめあぶら ごま でんぷん さんおんとう	小648 中779
17 (水) こめこコッペパン ミートボールスープ オムレツ わふうごまネーズサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく たまご ちくわ	たまねぎ ながねぎ にんじん とうもろこし ごぼう キャベツ きゅうり	こめこコッペパン マヨネーズ ごま さんおんとう でんぷん	小633 中866
18 (木) ごはん ワンタンスープ しゅうまい(2こ) アスパラコーンソテー	牛乳 とりにく ぶたにく	たけのこ もやし こまつな にんじん とうもろこし グリーンアスパラガス たまねぎ	ごはん パンこ バター こめあぶら こむぎこ	小624 中758
19 (金) カレーライス しろはなまめコロッケ きゅうりとキャベツのつけもの	牛乳 ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり しょうが	ごはん じゃがいも こめあぶら パンこ バター	小666 中804
22 (月) ごはん ちょいからみそじる さばのしょうがに だいこんのそばろに	牛乳 あぶらあげ とうふ さば みそ ぶたにく	キャベツ はくさい ながねぎ にんじん しょうが だいこん つきこんにゃく たまねぎ えだまめ	ごはん ごまあぶら さんおんとう こめあぶら でんぷん	小648 中780
23 (火) ごはん さわにわん きんぴらにくだんご(2こ) ごまあえ	牛乳 ぶたにく きんぴら にくだんご(2こ) ごまあえ	だいこん たけのこ にんじん しめじ ながねぎ たもぎたけ ましたけ ごぼう もやし はくさい こまつな たまねぎ	ごはん こめあぶら さんおんとう ごま	小630 中759
24 (水) いりこラーメン くろまめコロッケ ジュレヨーグルト(アセロラ)	牛乳 ぶたにく なたまご ヨーグルト	ながねぎ にんじん こまつな はくさい アセロラ もやし	ラーメン こめあぶら パンこ じゃがいも	小639 中747
25 (木) ごはん トマトとレタスのスープ ハンバーグのケチャップかけ こまつなとはるさめのサラダ	牛乳 たまご ぶたにく とりにく	トマト フリルレタス たまねぎ ハンサムグリーンレタス こまつな にんじん トマト	ごはん でんぷん さんおんとう はるさめ ごまあぶら	小638 中810
26 (金) ごはん すいとんじる ごもくたまごやき きんぴらごぼう	牛乳 あぶらあげ とりにく たまご きんぴらごぼう	にんじん だいこん はくさい たまねぎ ながねぎ ごぼう つきこんにゃく	ごはん こむぎこ さんおんとう ごま こめあぶら でんぷん	小675 中813
29 (月) ごはん わかめスープ しろみざかなフライ マーボーとうふ	牛乳 わかめ ホキ とうふ ぶたにく	たけのこ にんじん ながねぎ たまねぎ しめじ しょうが にんにく	ごはん はるさめ ごま でんぷん こめあぶら さんおんとう パンこ	小676 中815
30 (火) ごはん チンゲンサイとしめじのスープ カレーコロッケ シーザーサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご チーズ	とうもろこし チンゲンサイ しめじ ながねぎ しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり あかピーマン にんじん	ごはん こめあぶら マヨネーズ パンこ じゃがいも	小661 中790

*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。



17日(水) こめこコッペパン
深川産の米で作ったコッペパンです。
わふうごまネーズサラダをはさんで食べてね!

給食では、魚がつかます。骨には注意してよくかんで食べましょう!