

日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】
3	月	ふのりのみそしる ショーロンポー マーボーじゃがいも	ふのり だいこん にんじん 長ねぎ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 ショーロンポー(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) じゃがいも にんじん たまねぎ 乾燥しいたけ ぶた肉 清酒 しょうが にんにく トウバンジャン 無添加みそ 丸大豆醤油 てんさい糖 米油 ごま油 水
4	火	なめし どさんこじる カミカミたこメンチ つぼづけ	精白米 菜めしの素 ぶた肉 清酒 たまねぎ にんじん 長ねぎ しめじ にんにく しょうが 水 ホールコーン とうふ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし カミカミタコメンチ(小麦・大豆) 米油 つぼ漬け
5	水	やさいたっぷりボロネーゼ オムレツ ぶどうゼリー	スパゲティ 瀬戸のほん塩 にんにく ぶた肉 赤ワイン ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマト缶 トマトピューレー トマトケチャップ 丸大豆醤油 てんさい糖 オリーブ油 黒こしょう バター プレーンオムレツ(卵・大豆) ぶどうゼリー
6	木	アスパラのチャウダー とりにくのマーマレードやき レンコンカレーソティ	ホタテ マカロニ(小麦) たまねぎ にんじん アスパラ 米油 牛乳 白ワイン 水 ベシャメルルウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) 白こしょう とり肉 マーマレード にんにく 丸大豆醤油 白ワイン 瀬戸のほん塩 白こしょう ベーコン(豚肉・大豆) れんこん水煮 にんじん 枝豆 丸大豆醤油 てんさい糖 カレー粉 瀬戸のほん塩 混合こしょう 米油
7	金	もやしのみそしる いわしのうめに ちくぜんに	もやし にんじん こまつな 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 いわしの梅煮(小麦・大豆) とり肉 清酒 にんじん ごぼう たけのこ水煮 板こんにゃく 乾燥しいたけ かつおだし こんぶだし 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん 瀬戸のほん塩 米油 水
10	月	だいこんのみそしる やさいのチヂミ カレーどうふ	だいこん にんじん 長ねぎ 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 野菜のちぢみ(小麦・いか) スプレーオイル(大豆) とうふ ぶた肉 たまねぎ にんじん 枝豆 てんさい糖 野菜ブイヨン 丸大豆醤油 清酒 カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 混合こしょう 米油 水 でん粉
11	火	さわにわん ほっけのてりやき ほうれんそうのにびたし ふりかけ	ぶた肉 清酒 乾燥しいたけ にんじん たけのこ水煮 えのきだけ 長ねぎ だしパック(さば) 丸大豆醤油 清酒 そばつゆ(小麦・さば・大豆) かつおだし こんぶだし 瀬戸のほん塩 水 米油 ほっけの照り焼き切り身(小麦・大豆) ほうれんそう もやし ちくわ 丸大豆醤油 かつお削り節 みりん 瀬戸のほん塩 たまごふりかけ(卵・小麦・大豆・ごま)
12	水	ワントンスープ ささみバジルオイルやき さんしょくソティ チョコ	ワントン(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) はくさい にんじん 長ねぎ しめじ がらスープ(鶏肉) 白こしょう 水 中華スープの素(大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 清酒 黒こしょう とりささみ バジルオイル(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ホールコーン 枝豆 にんじん コンソメ(鶏肉・豚肉) 瀬戸のほん塩 混合こしょう 米油 チョコブラック&ホワイト(乳・大豆)
13	木	あげパン まめとやさいのスープ ハムステーキ チーズ	コッペパン 米油 きな粉(大豆) 上白糖 瀬戸のほん塩 ぶた肉 白ワイン 大豆 キャベツ こまつな にんじん ホールコーン いんげんまめ 白こしょう コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイヨン 鶏だし がらスープ(鶏肉) 丸大豆醤油 黒こしょう 水 クックドソーセージ(小麦・大豆・豚肉) 棒チーズ(乳)
14	金	ぶたキムチどん いちごゼリーあえ	精白米 ぶた肉 清酒 キムチ(小麦・大豆・りんご・ゼラチン・ごま) はくさい たまねぎ にんじん 長ねぎ にら てんさい糖 みりん 丸大豆醤油 コチュジャン(大豆) 無添加みそ ごま油 米油 でん粉 あまおうゼリー 白桃ゼリー みかんシロップづけ パインシロップづけ てんさい糖 白ワイン 瀬戸のほん塩 水
17	月	かみかみカレーライス ふくしんづけ シークワサータルト	精白米 とり肉 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん れんこん水煮 ごぼう 混合こしょう カレー粉 水 カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 脱脂粉乳 中濃ソース トマトケチャップ 丸大豆醤油 米油 カレーペースト 福神漬け(小麦・ごま) シークワサータルト(大豆)
18	火	いもだんごのみそしる あつやきたまご ひじきのピリからいため	いも団子 にんじん だいこん 長ねぎ 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 厚焼たまごしょうゆ味(卵・小麦・大豆) ひじき つきこんにゃく ぶた肉 清酒 にんじん ごぼう いんげんまめ 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん コチュジャン(大豆) かつおだし ごま油
19	水	しおやきそば おさかなステーキ れいとうりんご	中華めん(乳・小麦) ぶた肉 清酒 ちくわ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな 乾燥しいたけ 万能塩だれ(小麦・大豆・ごま) 白こしょう 黒こしょう 米油 海鮮バーグ(卵・小麦・いか・大豆) スプレーオイル(大豆) 甘酢あんかけ(小麦・大豆) 冷凍りんご
20	木	はるさめスープ チキンカツ ツナマヨいため	ぶた肉 白ワイン 春雨 だいこん ホールコーン コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイヨン 鶏だし がらスープ(鶏肉) 丸大豆醤油 黒こしょう 白こしょう 水 米油 チキンカツ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 米油 中濃ソース ツナ キャベツ にんじん ブロッコリー 米油 マヨネーズ(卵) 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 混合こしょう
21	金	あつあげのみそしる さけのしおこうじやき やさいのみそいため	生あげ はくさい にんじん ほうれんそう 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 鮭の塩こうじ焼き切り身 ぶた肉 清酒 たまねぎ にんじん しめじ しょうが 無添加みそ 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん 米油 ごま油
24	月	とうふのみそしる さばのみぞれに だいこんのそぼろに	とうふ にんじん 長ねぎ えのきだけ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 さばのみぞれ煮(小麦・さば・大豆) だいこん にんじん 枝豆 ぶた肉 清酒 しょうが 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん かつおだし こんぶだし でん粉 米油 水
25	火	みそカツどん こんさいのすましじる ミニトマト	精白米 ひれカツ(小麦・大豆・豚肉) 米油 無添加みそ てんさい糖 清酒 丸大豆醤油 にんにく ごま油 水 さつまあげ(小麦・大豆) にんじん たけのこ水煮 ごぼう れんこん水煮 長ねぎ 乾燥しいたけ 丸大豆醤油 清酒 そばつゆ(小麦・さば・大豆) だしパック(さば) かつおだし こんぶだし 瀬戸のほん塩 水 ミニトマト
26	水	イタリアンスープ ウインナーソースかけ ポテトのチーズに	ぶた肉 白ワイン マカロニ(小麦) はくさい にんじん しめじ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイヨン 鶏だし 丸大豆醤油 白こしょう 瀬戸のほん塩 水 米油 ウインナー(豚肉) トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン てんさい糖 みりん でん粉 水 じゃがいも たまねぎ ベーコン(大豆・豚肉) チーズ 乾燥パセリ 牛乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) 白こしょう オリーブ油
27	木	カレースープ たらのごうそうやき みかんゼリー	とり肉 白ワイン かぼちゃ団子 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな 枝豆 ホールコーン がらスープ(鶏肉) 丸大豆醤油 カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) カレー粉 黒こしょう 白こしょう 米油 水 たら切り身 マヨネーズ(卵) パン粉(小麦) 米油 バジル粉 乾燥パセリ みかんゼリー
28	金	たんたんめん えびぎょうざ かんこくのり	パックラーメン(小麦) ぶた肉 清酒 たまねぎ にんじん 長ねぎ チンゲン菜 もやし 黒こしょう 白こしょう 米油 水 担担麺スープの素(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・アーモンド) がらスープ(鶏肉) 清湯スープ(鶏肉・豚肉) 無添加みそ えび海鮮餃子(卵・乳・小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 韓国岩のり(ごま)

今月の給食目標
「よくかんで食べよう」

今日は、かみごたえのある食材がたくさん登場します！

ラッキーday☆
スーフの中に花形の
にんじんが入っています！

目標は一口30回ですが、
20回からやってみよう！

沢煮碗は、せん切りにした野菜や
きのこをたくさん入れた汁物です。

6月分平均栄養価
熱量 小学生 659カロリー
(650カロリー)
中学生 800カロリー
(820カロリー)
たんぱく質 小学生 17.2%
中学生 16.7%
(16%)
()内は学校給食の基準です。

給食献立表と給食だよりを町のホームページ
からご覧いただくことができます。

こちらからも
ご覧いただ
けます。

パンにチキンカツとソースをはさんで食べてね！

ほねにちゅうい！

ほねにちゅうい！

パンは一口サイ
ズで食べよう！

ほねにちゅうい！

給食のラーメンの汁は、少し濃い味にしています。飲み干さなくてもよいです。

食物アレルギーの原因となる食品（加工品含む）アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考にしてください。必ず表示の8品目【卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ】と、表示が勧められている21品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド】です。海藻類には甲殻類（えび、かに等）がまざる漁法で収穫されています。ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。 TEL45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳、ミニトマトを除く)は、すべて加熱されています。 ※物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承ください。

給食たより

上富良野学校給食センター
2024年 6月号

よくかんで食べていますか？

現代は柔らかく口当たりのよい食べ物が多くなり、昔に比べてかむ回数が減っているといわれています。それとともなって、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びの悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、心や体の健康につながる大切なことです。一口30回を目安によくかんで食べるように心がけましょう。

かめばかむほど、からだによい

★むし歯を防ぐ

かむ回数が増えるとだ液がたくさん出ます。だ液は虫歯になりにくくする成分を含んでいて、むし菌や食べかすを洗い流してくれます。



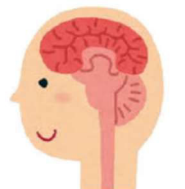
★食べすぎを防ぐ

よくかんでゆっくり時間をかけて食事をすると満腹感を感じやすくなるので、食べすぎを防ぎ、肥満の予防につながります。



★脳のはたらきをよくする

よくかむと脳への血液の流れがよくなり、脳の機能を刺激して、はたらきを活発にします。



★食べ物の消化を助ける

食べ物を細かくかみくだき、だ液と食べ物が混ざることにより、消化しやすくなります。



★言葉の発音がはっきりする

あごの発達を助け、歯並びがよくなったり、口の周りの筋肉を使うことで言葉の発音がよくなったりします。



★味覚が発達する

歯ごたえ、味わいなど素材そのものの味がよくわかるようになります。



☆よくかむために☆

- ・食材を大きめに切る
- ・根菜類やきのこ類、海藻をプラスする
- ・味付けは薄味にする



かみふらの やさい あじ 上富良野の野菜を味わおう！

かみふらのにはおいしい野菜がたくさんあります。今回はアスパラガスを紹介！

アスパラガス



アスパラガスを生産する農家さんの畑にお邪魔しました！

畑にはこれから大きくなるアスパラガスがたくさんありました！



アスパラガスには「アスパラギン酸」という栄養素が含まれていて疲労回復を助けてくれます。先月の給食では「アスパラの中華炒め」や野菜カレーライスに、今月は「アスパラのチャウダー」に使います！お楽しみに。

心をこめて作られた野菜を大切に食べましょう！

あさ た 朝ごはんを食べよう！

毎朝きちんと朝食を食べていますか？ 私たちのからだと脳は、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。朝食を食べないと、からだと脳は、いつまでも寝ぼけたままで、勉強も運動もはかどりません。朝から元気に活動するためには、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

食べる！



体温が上がる



食べない！

