

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】
2月	火	かみかみカレーライス ふくしんづけ おこめのタルト	精白米 ふた肉 赤ワイン しょうが にんにく いも団子 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） お米のタルト（卵・乳・小麦・大豆）
3月	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 ふた肉 清酒 たまねぎ にんじん 長ねぎ にんにく しょうが 水 ホールコーン とうふ 無添加みそ 有塩バター 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
4月	水	バターパン 牛乳	スパゲティ（小麦） 瀬戸のほん塩 オリーブ油 塩こしょう ふた肉 大豆たん白 玉ねぎ 人参 ピーマン パセリ しょうが にんにく 小麦粉 トマトケチャップ トマト缶 中濃ソース 丸大豆醤油 てんさい糖 コンソメ（鶏肉・豚肉） 混合こしょう クミン 米油 ブレンオムレツ（卵・大豆） ぶどうゼリー
5月	木	こめこミルクパン	キャベツ にんじん えのきだけ 乾パセリ 黒こしょう 白こしょう コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜パイヨン 鶏だし 白ワイン 瀬戸のほん塩 水 とり肉 ハーフシーズニング 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
6月	金	ごはん 牛乳	こまつな にんじん だいこん 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） 大根 人参 がんも（大豆）とり肉 黒こんにゃく インゲン豆 てんさい糖 清酒 無添加みそ 丸大豆醤油 だしパック（さば）
9月	月	わかめのみそしる ショーロンポー カレーどうふ	わかめ 大根 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） とうふ ふた肉 たまねぎ にんじん 枝豆 てんさい糖 野菜パイヨン 丸大豆醤油 清酒 カレールウ（乳・小麦・大豆・鶏肉） カレー粉 混合こしょう 米油 水 でん粉
10月	火	ごはん 牛乳	ふた肉 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 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 ほっけ西京焼き切り身（大豆） ほうれんそう 白菜 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）
11月	水	せわれパン 牛乳	ワンタンスープ ささみバジルオイルやき さんしょくソティ チョコ
12月	木	あげパン 牛乳	コッパン 米油 きな粉（大豆） 上白糖 瀬戸のほん塩 ふた肉 白ワイン 大豆 キャベツ こまつな にんじん ホールコーン 枝豆 白こしょう 瀬戸のほん塩 コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜パイヨン 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） ベビーチーズ（乳）
13月	金	ごはん 牛乳	生あげ キャベツ 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 鮭の塩焼き切り身 ふた肉 清酒 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ 生姜 無添加みそ 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん 白すりごま 米油 ごま油
16月	月	ごはん 牛乳	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 肉しゅうまい（小麦・大豆・鶏肉・豚肉） じゃがいも にんじん たまねぎ 長ねぎ 干し椎茸 ふた肉 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
17月	火	ごはん 牛乳	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 ふた肉 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
18月	水	バーガーパン 牛乳	ふた肉 白ワイン 春雨 だいこん ホールコーン コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜パイヨン 鶏だし がらスープ（鶏肉） 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水 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
19月	木	カレースープ 牛乳	とり肉 白ワイン じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん 枝豆 ぶなしめじ 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） 乾燥パセリ
20月	金	ごはん 牛乳	バックラーメン（小麦） ふた肉 清酒 なんと巻（小麦） にんじん はくさい もやし 長ねぎ メンマ 豚背油 黒こしょう 水 醤油ラーメンたれ（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・魚介類・ごま） 清湯スープ がらスープ（鶏肉・豚肉） 丸大豆醤油 白こしょう 米油 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）
23月	月	みそかつどん 牛乳	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
24月	火	ごはん 牛乳	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 ふた肉 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月	水	ミルクパン 牛乳	とり肉 ひよこ豆 いんげん豆 白菜 スイートコーン コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜パイヨン 鶏だし 白ワイン 混合こしょう 瀬戸のほん塩 米油 水 ウイナー（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 じゃが芋 玉ねぎ 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 黒こしょう オリーブ油
26月	木	こくとうパン 牛乳	中華めん（乳・小麦） ふた肉 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 チキンナゲット（小麦・大豆・鶏肉） スプレーオイル（大豆） りんごシロップづけ（りんご）
27月	金	ごはん 牛乳	精白米 ふた肉 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 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
30月	月	ハヤシライス 牛乳	精白米 ふた肉 赤ワイン にんにく じゃが芋 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 ハヤシフレーク（小麦） バター 黒こしょう エスパニョールソース（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご） デミグラスソース（小麦・鶏肉） ケチャップ 野菜パイヨン 米油 つぼ漬け ごぼうサラダ（卵・小麦・大豆・ごま） きゅうり ホールコーン

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。 ※物質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願います。

給食たより



上富良野学校給食センター
2025年 6月号

6月4日～10日までの1週間は、歯の健康について考える「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事をすることができます。歯や「かむこと」について考えてみませんか？

かむことは食べ物を栄養にかえる第一歩

食べ物には、わたしたちが健康を保ち、活動したり、成長したりするために必要な栄養素が含まれています。その栄養素を体内にとり入れるには、食べ物を消化して、栄養素を吸収しなければなりません。

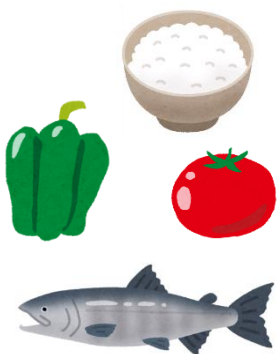
「消化」とは、食べ物を体に吸収しやすいものにかえることです。食べ物の消化は、かむことから始まります。食べ物をしっかりかむとだ液がたくさん出て、細くなった食べ物と混ざり合い、消化を助けます。

また、食べ物の胃の中での滞在時間を減らすことができるので、胃の負担が軽くなります。そのほかにもよくかむことは、虫歯の予防や肥満予防、脳を元気に働かせるなどよい効果がたくさんあります。



食べ物が体の中に栄養素としてとりにまれるまで

食べ物



それぞれの食べ物には、さまざまな栄養素が含まれています。

調理



食べ物を調理して、体内にとり入れやすくします。

食事



口の中でよくかみ、細かくして、のみ込みます。

消化・吸収



食道、胃、小腸を通じて消化吸収され栄養素が体内で働きます。

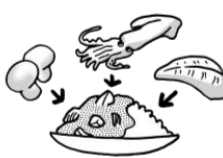
よくかむことの効用 ～ひみこのはがいてーぜ～



 ひ 予防 肥満の ぼう まん の	 み 発達 味覚の はっ たつ み かく の	 こ ハッキリ ことば はっ きり こ と ば	 の 発達 脳の はっ たつ のう の
 は 予防 病気の ぼう びやう き の	 が 予防 ガンの ぼう がん の	 い 快調 胃腸が かい ちよう い ちよう が	 ぜ 投球 全力 とうきゅう ぜんりよく

よくかんで食べるコツは

1口30回を目 標によくかんで食べます。
さらに食べ方にも工夫をすることで、よくかんで食べる習慣 が身に付きます

 はしを使い、少しずつ口に はし すこ くち はこ た 運んで食べる。	 口に入れたら、一度はしを くち い いち ど 置いて、ゆっくりよくかむ。	 汁ものやお茶などの水分と しる ちや すいぶん いっしょに流し込まない。
 食物繊維の多い野菜や豆類、 しょくもつせんい おお や さい まめるい きのこ、海そうなどを食事に かい かい とおと 多く取り入れる。	 カレーなど、やわらかいメ ニューのときには、かみご たえのある食材を加える。	 食事時間に余裕をもたせ、 しょくじじかん よゆう ゆったりとした気分で楽し きぶん たの みながら食べる。