

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】
1	月	みそカツどん	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
		みそかつどん	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
		牛乳	丸大豆醤油 清酒 そばつゆ(小麦・そば・大豆) だしパック(そば) かつおだし こんぶだし 瀬戸のほん塩 水
		もやしのにびたし	もやし にんじん ちくわ かつおだし 丸大豆醤油 清酒 てんさい糖
2	火	しめじのみそしる	だいこん にんじん ぶなしめじ 油あげ 無添加みそ だしパック(そば) いりこだし かつおだし 水
		ごはん	しょうろんポー(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)
		牛乳	じゃがいも にんじん たまねぎ 長ねぎ 乾燥しいたけ ぶた肉 清酒 しょうが にんにく
		マーボーじゃがいも	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
3	水	しおやしそば	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
		バターパン	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
		牛乳	ほうれん草オムレツ(卵・大豆)
		ヨーグルト	ヨーグルト(乳)
4	木	はるさめスープ	ハム(大豆・豚肉) 白ワイン 春雨 だいこん にんじん 乾パセリ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン
		こめこミルクパン	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
		牛乳	とり肉 ハーフシーズニング
		ツナマヨいため	ツナ キャベツ にんじん フロccoli 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
5	金	こまつなのみそしる	こまつな にんじん たまねぎ 油あげ 無添加みそ だしパック(そば) いりこだし かつおだし 水
		ごはん	いわしの梅煮(小麦・大豆) ほねにちゅうい
		牛乳	だいこん 人参 がんも(大豆) とり肉 黒こんにゃく いんげん豆 てんさい糖 清酒 無添加みそ 丸大豆醤油 だしパック(そば)
8	月	ハヤシライス	精白米 ぶた肉 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
		牛乳	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 野菜パイオン 米油
		ふくしんづけ	福神漬(小麦・ごま)
		カクテルゼリーあえ	カクテルゼリー(大豆・もも・りんご) みかんシロップづけ バインシロップづけ てんさい糖 白ワイン 瀬戸のほん塩 水
9	火	なめし	精白米 菜めしの素
		牛乳	ぶた肉 清酒 だいこん にんじん 長ねぎ にんにく しょうが 米油 水
		どさんこじる	ホールコーン じゃがいも 無添加みそ だしパック(そば) いりこだし かつおだし
		ちくわのいそべあげ	ちくわの磯辺揚げ(小麦・大豆) 米油
		牛乳	せんざりたくあん
10	水	キャベツのミルクスープ	とり肉 たまねぎ にんじん キャベツ 乾パセリ ホールコーン マカロニ(小麦) 牛乳 瀬戸のほん塩 米油 水
		牛乳	ベシヤメルウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) 白ワイン 白こしょう
		ハンバーグきのこソース	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) しいたけ エノキタケ 丸大豆醤油 清酒 みりん てんさい糖 でん粉
		牛乳	えだまめ 枝豆 瀬戸のほん塩
11	木	スパゲティミートソース	スパゲティ(小麦) 瀬戸のほん塩 オリーブ油 塩こしょう ぶた肉 大豆たん白 玉ねぎ 人参
		牛乳	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
		チキンナゲット	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
		れいとうのおとう	チキンナゲット(小麦・大豆・鶏肉) スプレニオイル(大豆)
		れいとうのおとう	冷凍の黄桃【加熱済み】
12	金	とうふのみそしる	とうふ わかめ にんじん 長ねぎ 無添加みそ だしパック(そば) いりこだし かつおだし 水
		ごはん	ほっけのしおこうじやき
		牛乳	ほっけ塩麹焼き切り身 ほねにちゅうい!
		やさのみそいため	ぶた肉 清酒 玉ねぎ 人参 こまつな 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
15	月	はくさいのみそしる	はくさい にんじん ほうれん草 さつまあげ(小麦・大豆) 無添加みそ だしパック(そば) いりこだし かつおだし 水
		ごはん	たれつきにくだんご
		牛乳	たれつき肉団子和風(大豆・鶏肉・豚肉)
		アスパラちゅうかいため	ぶた肉 清酒 アスパラガス にんじん しょうが にんにく オイスターソース 丸大豆醤油 みりん てんさい糖 ごま油 米油
16	火	いもだんごのみそしる	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(そば) いりこだし かつおだし 水
		ごはん	厚焼たまごしょうゆ味(卵・小麦・大豆)
		牛乳	ひじき つきこんにゃく ぶた肉 清酒 にんじん ごぼう いんげん豆 丸大豆醤油
		あつやきたまご	てんさい糖 みりん コチュジャン(大豆) かつおだし ごま油
		牛乳	ひじきのピリからいため
		ふりかけ	のりふりかけ(小麦・大豆・ごま)
17	水	アルファベットスープ	ぶた肉 白ワイン たまねぎ にんじん こまつな マカロニ(小麦) 瀬戸のほん塩
		牛乳	コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし 丸大豆醤油 白こしょう 米油 水
		えびカツ	ごちそう海老カツ(卵・小麦・えび・大豆・魚介類) 米油 中濃ソース
		牛乳	カラフルソティ
		カラフルソティ	ホールコーン 枝豆 にんじん ウィンナー コンソメ(鶏肉・豚肉) 瀬戸のほん塩 混合こしょう オリーブ油
18	木	カレースープ	とり肉 白ワイン じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん 枝豆 ぶなしめじ がらスープ(鶏肉)
		牛乳	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
		さけのマヨネーズやき	鮭切り身 マヨネーズ(卵) 乾燥パセリ
		牛乳	みかんゼリー ほねにちゅうい!
		みかんゼリー	みかんゼリー
19	金	しょうゆラーメン	バックラーメン(小麦) ぶた肉 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
		ごはん	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
		牛乳	キャベツぎょうざ
		牛乳	かんこくのり
		かんこくのり	韓国岩のり(ごま)
22	月	けんちんじる	とうふ 乾燥しいたけ にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう 丸大豆醤油
		牛乳	そばつゆ(小麦・そば・大豆) だしパック(そば) かつおだし こんぶだし ごま油 水
		つくねぼう	つくね棒(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 丸大豆醤油 清酒 みりん てんさい糖 でん粉 水
		牛乳	うましおキャベツ
		うましおキャベツ	キャベツ にんじん 塩昆布 瀬戸のほん塩 白いりごま ごま油
23	火	ぶのみそしる	豆麩(小麦) はくさい にんじん 長ねぎ 油あげ 無添加みそ だしパック(そば) いりこだし かつおだし 水
		ごはん	さばのみそ煮(小麦・そば・大豆) ほねにちゅうい!
		牛乳	だいこん にんじん 厚揚げ(大豆) とり肉 黒こんにゃく いんげん豆
		だいこんのあつあつに	てんさい糖 清酒 無添加みそ 丸大豆醤油 だしパック(そば) 水
24	水	ひよこまめのスープ	とり肉 ひよこ豆 玉ねぎ にんじん ホールコーン いんげん豆 コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし 白ワイン
		牛乳	混合こしょう 瀬戸のほん塩 米油 水
		ウインナー Pケチャップ	ウインナー(豚肉・牛肉・大豆) Pトマトケチャップ
		牛乳	チーズポテト
		チーズポテト	じゃがいも チーズ(乳) バター(乳) 牛乳 てんさい糖 瀬戸のほん塩
25	木	あげパン	コッパパン 米油 きな粉 上白糖 瀬戸のほん塩
		牛乳	あげパンは給食センターで揚げています。
		トマトスープ	ぶた肉 キャベツ たまねぎ こまつな にんじん にんにく トマト缶 トマトケチャップ トマトピューレー
		牛乳	コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし がらスープ(鶏肉) 白ワイン 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水
		ハムステーキ	クックドソーセージ(小麦・大豆・豚肉)
		牛乳	さつまいもスティック
		さつまいもスティック	おさつスティック
26	金	ぶたキムチどん	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
		ごはん	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
		牛乳	いちごゼリーあえ
		いちごゼリーあえ	あまおうゼリー 白桃ゼリー みかんシロップづけ バインシロップづけ てんさい糖 白ワイン 瀬戸のほん塩 水
29	月	かみかみカレーライス	精白米 ぶた肉 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
		牛乳	カレー粉
		牛乳	つぼづけ
		牛乳	とうにゅうプリンタルト
		牛乳	豆乳プリンタルト(大豆)
30	火	わかめのみそしる	わかめ キャベツ にんじん 長ねぎ 無添加みそ だしパック(そば) いりこだし かつおだし 水
		ごはん	とり肉 丸大豆醤油 清酒 しょうが にんにく てん粉 米油
		牛乳	だいこんのきんぴら
		牛乳	だいこん にんじん いんげん豆 つきこんにゃく さつまあげ(小麦・大豆) 丸大豆醤油 てんさい糖 清酒 みりん 白いりごま ごま油

今月の給食目標
「よくかんで食べよう」

6月分平均栄養価
熱量 小学生 676カロリー
(650カロリー)
中学生 816カロリー
(820カロリー)
たんぱく質 小学生 16.0%
中学生 15.7%
(16%)
()内は学校給食の基準です。

今月は、かみごたえのある食材がたくさん登場します!

目標は一口30回で
すが、20回
からやってみよう!

ラッキーday☆
スープの中に花形の
にんじんが入っています!

パンにえびカツとソースをはさんで食べてね!

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。

パンにウインナーをはさんで食べてね!

あげパンは給食センターで揚げています。

角深

角深

角深

角深

角深

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、ヨーグルトを除く)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願います。

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。それともなあって、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、むし歯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



けんこう は 健康な歯をつくるポイント



よくかむと、だ液がたくさん出て、むし歯を防ぎます。

だらだら食べていると、むし歯が作られやすくなります。

歯についた食べかすは、むし歯の原因になるので、ていねいに歯のよごれをおとしましょう。



よくかんで食べる



時間をきめて食べる



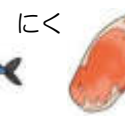
歯みがきをする

歯を丈夫にする食べ物と栄養素

・カルシウム・歯の材料となる



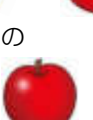
・たんぱく質・歯の土台をつくる



・ビタミンA・エナメル質（歯の表面）をつくる



・ビタミンC・歯の本体をつくる



・ビタミンD・カルシウムの吸収を助ける

