

6月 給食カレンダー

きゅうしょく

献立は都合により
変更になる場合が
あります。

2024年 6月
札幌町学校給食センター

★がついているのは、かみかみメニューです
よくかんで食べよう！

月	火	水	木	金
3 小: 649kcal 中: 781kcal ・ごはん ・みそしる ・いわしのうめに <small>ホネごとたべられます</small> ・にくじゃが ・ぎゅうにゅう	4 小: 572kcal 中: 688kcal ・ごはん ・みそしる ★イカフライ ・ブロッコリーサラダ ・ぎゅうにゅう	5 小: 593kcal 中: 712kcal ・ごはん ・こんぶと おまっちゃふりかけ ・みそしる ★ぶたにくのつけやき ・たくあんのきゅうりもみ ・ぎゅうにゅう	6 小: 692kcal 中: 759kcal ・ジャージャーめん ・もやしのナムル ・ヨーグルト ・ぎゅうにゅう	7 小: 671kcal 中: 803kcal ・ごはん <small>すこしホネがあります</small> ・みそしる ・さばのしおやき ★ごもくうまに ・ぎゅうにゅう
主食: ごはん 汁物: きゃべつ・しめじ 主菜: いわし・うめぼし・かつおぶし 副菜: じゃがいも・たまねぎ にんじん・さやいんげん・ぶたにく	主食: ごはん 汁物: だいこん・にんじん 主菜: いか・パンコ 副菜: きゃべつ・ブロッコリー・パプリカ	主食: ごはん 副菜: こんぶ・のり・まっちゃ 汁物: じゃがいも・なげねぎ 主菜: ぶたにく 副菜: きゅうりにんじん・たくあん	主食・主菜・副菜: ちゅうかめん・ぶたにく たまねぎ・たけのこ にんじん・でんぶ 副菜: もやし・こまつな・パプリカ かまぼこ・ごま	主食: ごはん 汁物: たまねぎ・にんじん 主菜: さば 副菜: さつまいも・にんじん・ごぼう たけのこ・つと・ぶたにく
10 小: 615kcal 中: 732kcal ・ごはん ・わかめスープ ・ケチャップあん にくだんご (2こ) ・はくさいのおかかあえ ・ぎゅうにゅう	11 小: 691kcal 中: 891kcal ・コッペパン ・ホワイトシチュー ・ウインナーソテー ・グリーンサラダ ・ぎゅうにゅう	12 小: 616kcal 中: 755kcal ★ちゅうかどんぶり ・だいこんと あおなのサラダ ・パインゼリー ・ぎゅうにゅう	13 小: 682kcal 中: 724kcal ・なめこうどん ・やさいかきあげ ・はくさいのいそあえ ・ぎゅうにゅう	14 小: 635kcal 中: 757kcal ・ごはん ・すましじる ・ごもくたまごやき ★かみかみきんぴら ・ぎゅうにゅう 今月の和食(わしょく)の日
主食: ごはん 汁物: たまねぎ・えのきたけ・わかめ 主菜: ぶたにく・とりにく・たまねぎ・ごま 副菜: はくさい・こまつな・にんじん かつおぶし	主食: コッペパン 汁物: じゃがいも・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・ベーコン・チーズ パター・ぎゅうにゅう 主菜: ポークウインナー 副菜: きゃべつ・きゅうり・ブロッコリー	主食・主菜・副菜: ごはん・ぶたにく・いか はくさい・たまねぎ・にんじん・ピーマン たけのこ・きくらげ・でんぶ 副菜: だいこん・こまつな・はるさめ	主食・副菜: うどん・だいこん・にんじん なめこ・なげねぎ・ぶたにく 副菜: たまねぎ・にんじん・ごぼう しゅんぎく・こむぎこ 副菜: はくさい・こまつな・のり	主食: ごはん 汁物: だいこん・にんじん・えのきたけ かまぼこ 主菜: たまご・にんじん・ぶたにく・たまねぎ ほうれんそう・しいたけ 副菜: ごぼう・メンマ・パプリカ・きわかめ ぶたにく
17 小: 758kcal 中: 931kcal ・カレーライス ・ふくしんづけ ・フルーツ & みかんゼリー ・ぎゅうにゅう	18 小: 683kcal 中: 820kcal ・ごはん ・みそしる ・にくどうふ ・さつまいもてんぷら ・ぎゅうにゅう	19 小: 724kcal 中: 860kcal ・キャロットライス ・アルファベットスープ ・しほろのぎゅうにくコロツケ ほっかいどうフーズでつくっているコロツケを むしやうていきようしていただいています ・だいこんサラダ ・ぎゅうにゅう	20 小: 593kcal 中: 679kcal ・みそラーメン ・やきぎょうざ (小: 2こ 中: 3こ) ★いかとくらげのあえもの ・ぎゅうにゅう	21 小: 579kcal 中: 708kcal ・ごはん <small>すこしホネがあります</small> ・みそしる ・たらでのりやき ・じゃがいもと コーンのいためもの ・ぎゅうにゅう
主食・副菜: ごはん・じゃがいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく・パター チーズ デザート: みかんゼリー・みかん・りんご パナナ	主食: ごはん 汁物: たまねぎ・わかめ 主菜: ぶたにく・あつあげ・にんじん しめじ・さやいんげん・でんぶ 副菜: さつまいも・こむぎこ	主食: ごはん・にんじん 汁物: ベーコン・たまねぎ・にんじん マカロニ 副菜: じゃがいも・ぎゅうにく・たまねぎ こむぎこ・たまご・パンコ 副菜: だいこん・きゃべつ・ハム・コーン	主食・副菜: ラーメン・ぶたにく・たまねぎ はくさい・もやし・にんじん・から・メンマ・ごま 主菜: とりにく・きゃべつ・ぎょうざのかわ ぶたにく・たまねぎ・から 副菜: いか・きゅうり・パプリカ・くらげ ごま	主食: ごはん 汁物: はくさい・こんぶ 主菜: たら 副菜: じゃがいも・たまねぎ・コーン ベーコン
24 小: 690kcal 中: 817kcal ・ごはん ・みそしる ・かぼちゃひきにくフライ ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう	25 小: 771kcal 中: 822kcal ・クロワッサン ・ポテトポタージュ ★とりのスパイスやき ★ごほうサラダ ・ぎゅうにゅう	26 小: 725kcal 中: 837kcal ・スパゲティボロネーゼ ・かいそうサラダ ・プリン ・ぎゅうにゅう	27 小: 659kcal 中: 803kcal ・ビビンバライス ごはんの上に「やさいナムル」と、 「ひきにくみそ」をのせてください ・コーンちゅうかスープ ・あおりんごゼリー ・ぎゅうにゅう	28 小: 658kcal 中: 784kcal ・ごはん ・みそしる ★ささみのくろずふうみ ・ブロッコリーのツナあえ ・ぎゅうにゅう
主食: ごはん 汁物: きゃべつ・たまねぎ 主菜: かぼちゃ・ぶたにく・たまねぎ パンコ 副菜: はるさめ・きゅうりにんじん ハム・コーン	主食: クロワッサン 汁物: たまねぎ・ベーコン・パター マッシュルーム・ぎゅうにゅう 主菜: とりにく 副菜: ごぼう・きゅうり・ハム	主食・主菜・副菜: スパゲティ・ぶたにく たまねぎ・にんじん ピーマン・マト・パセリ マッシュルーム・チーズ 副菜: きゃべつ・きゅうりにんじん わかめ・いか・ごま	主食・主菜・副菜: ごはん・もやし ハム・こまつな・にんじん ごま・ぶたにく・たまねぎ でんぶ 汁物: コーン・なげねぎ・メンマ わかめ・でんぶ	主食: ごはん 汁物: じゃがいも・わかめ 主菜: とりにく・でんぶ 副菜: ブロッコリー・きゃべつ・コーン まぐろツナ

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

かみごたえのあるものを よくかんで食べよう

将来にわたっておいしく食べるため、かみごたえのあるものを食べましょう。かむことは、食べすぎを防いだり、むし歯を予防したりする効果があります。



だ液の働き



食べかすを落とす 	消化を助ける 	味を感じる
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！ 	菌の増殖を抑える 	歯の表面を修復する

《今日の平均栄養量》

【小学校】
 エネルギー: 663kcal
 たんぱく質: 25.8g
 脂 質: 21.6g
 塩 分: 2.7g
 【中学校】
 エネルギー: 783kcal
 たんぱく質: 29.2g
 脂 質: 21.5g
 塩 分: 3.1g