

6月よていにくんだて

2024年



二風谷小学校

月



火



水



木



金



～6月 給食目標～

よくかんで食べよう



◎よくかむとどんないいことがあるのでしょうか。
よていにくんだてのうらめんをみてみましょう。

6月は『食育月間』

食べることは生きること
健全な食生活は健康な
からだと心を育むことに
つながります。



寄贈のおしらせ

びらとりトマト

6～8月の毎週水曜日

6月から8月までの毎週水曜日に、平取町農業協同組合様より「びらとりトマト」を寄贈いただきます。

太陽の光をいっぱい浴びた栄養たっぷりのびらとりトマトです。毎年ありがとうございます!!

感謝の気持ちでおいしくいただきますよう。



★牛乳は、毎日つきます。 ★都合により、献立が一部変更になることがありますのでご了承ください。

3 むぎはん 麦ご飯 じゃがいもと 大根のみそ汁 ほっかいどう産 北海道産ぶりカツ 小 687kcal 中 806kcal ぶたばらきんぴら 赤 油揚げ みそ 北海道産ぶりカツ 豚ばら肉 牛乳 黄 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 ごま油 三温糖 白いりごま 緑 大根 にんじん ごぼう つきこんにゃく 乾椎茸	4 むぎはん 麦ご飯 とうふとわかめの すまし汁 ぶた肉の ごまみそ焼き 小 605kcal 中 738kcal キャベツの甘酢あえ 赤 絹ごし豆腐 乾燥わかめ 豚かたロース肉 みそ 赤みそ 糸かまぼこ 牛乳 黄 米 麦 三温糖 白いりごま 白すりごま 緑 えのきたけ にんじん しょうが キャベツ きゅうり	5 びらとりトマト チキンライス たまご コンソメスープ 小 530kcal 中 645kcal びらとりトマト 赤 鶏胸肉 鶏卵 乾燥わかめ 牛乳 黄 米 麦 米ぬか油 バター 三温糖 緑 玉ねぎ にんじん ピーマン エリンギ チンゲン菜 びらとりトマト	6 たぬきうどん かしわ天ぷら 小 615kcal 中 731kcal ベビーチーズ 赤 鶏もも肉 油揚げ 生鶏天ぷら 毎日骨太 MBPベビーチーズ 牛乳 黄 干しうどん 揚げ玉 米ぬか油 緑 ほうれん草 にんじん ごぼう 長ねぎ 乾椎茸	7 ぶたキムチ丼 チンゲン菜と玉ねぎのスープ 小 656kcal 中 798kcal オレンジ 赤 豚かた肉 豚ばら肉 みそ 乾燥わかめ 牛乳 黄 米 麦 三温糖 ごま油 米ぬか油 白いりごま 春雨 緑 にんにく しょうが 白菜 にんじん 玉ねぎ にら もやし チンゲン菜 オレンジ
8(土) ムギライス チキンカレー ふくじん漬 福神漬 小 764kcal 中 921kcal ブロッコリーサラダ 赤 鶏胸肉 牛乳 黄 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 カレールウ(2種) マヨネーズ 緑 玉ねぎ にんじん にんにく ブロッコリー とうもろこし	10(月)、11(火) 運動会の 振りかえきゅうぎょうじつ 振替休業日	12 びらとりトマト エビピラフ チキンコンソメスープ 小 539kcal 中 654kcal びらとりトマトの さっぱりサラダ 赤 えび 鶏胸肉 牛乳 黄 米 バター じゃがいも 米ぬか油 三温糖 緑 玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし エリンギ びらとりトマト きゅうり	13 みそラーメン ひじき春巻き 小 757kcal 中 932kcal オレンジ 赤 豚もも肉 乾燥わかめ 豚骨 鶏ガラ 牛乳 黄 中華生めん 米ぬか油 白いりごま 緑 もやし 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 竹の子 しょうが 北海道給ひじき春巻き オレンジ	14 スタミナ丼 かきたまみそ汁 小 659kcal 中 801kcal バナナ 赤 豚もも肉 みそ 鶏卵 牛乳 黄 米 麦 三温糖 ごま油 米ぬか油 緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし 乾椎茸 バナナ
17 むぎはん 麦ご飯 まいたけのみそ汁 さけ 鮭メンチカツ ほうれん草と竹輪のごまあえ 小 601kcal 中 707kcal 赤 油揚げ 乾燥わかめ みそ 国産毛 ンチカツ 焼き竹輪 牛乳 黄 米 麦 米ぬか油 白いりごま 三温糖 緑 まいたけ 玉ねぎ にんじん ほうれん草	18 むぎはん 麦ご飯 厚揚げと根菜のみそ汁 肉じゃが 小 552kcal 中 675kcal 三色ひたし 赤 厚揚げ みそ 豚もも肉 牛乳 黄 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 白いりごま 緑 大根 にんじん ごぼう 小ねぎ しらすき 玉ねぎ さやいんげん ほうれん草 もやし	19 むぎはん 麦ご飯 じゃがいもと ベーコンのスープ とり肉の パーベキューソース 小 629kcal 中 775kcal フレンチサラダ 赤 ベーコン 鶏もも肉 牛乳 黄 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 緑 にんじん しょうがりんご キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ びらとりトマト	20 スパゲッティ・ナポリタン フルーτζゼリー 小 603kcal 中 701kcal 赤 プランクフルト ベーコン 粉チーズ 牛乳 黄 スパゲッティ 米ぬか油 三温糖 緑 玉ねぎ エリンギ にんじん ピーマン トマト ビューレート 缶にんにく バセリ みかん 缶 黄桃缶 ブロックゼリー ケール	21 遠足
24 セレクト給食 ミルクパン クリームシチュー ポテトビーフコロッケ 野菜サラダ 小 753kcal 中 873kcal ミルクセレクト ココアまたはコーヒー 赤 鶏もも肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 黄 ミルクパン じゃがいも バター ホイップ ポテトビーフコロッケ 米ぬか油 マヨネーズ ミルクココア 缶はミルクココア 緑 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり レタス びらとりトマト	25 むぎはん 麦ご飯 かきたまみそ汁 釧路産たらフライ 小 611kcal 中 739kcal いりどうふ 赤 鶏卵 みそ 釧路産たらフライ 木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳 黄 米 麦 米ぬか油 三温糖 ごま油 緑 玉ねぎ にんじん 乾椎茸 長ねぎ 生椎茸 さやいんげん しょうが	26 びらとりトマト 五目ご飯 とうふとみつ葉の すまし汁 小 552kcal 中 676kcal びらとりトマトの 中華サラダ 赤 鶏胸肉 油揚げ 干しひじき 絹ごし豆腐 乾燥わかめ 牛乳 黄 米 麦 米ぬか油 三温糖 焼き麴 ごま油 緑 つきこんにゃく 竹の子 ごぼう にんじん さやいんげん 乾椎茸 みつば びらとりトマト きゅうり	27 むぎはん 麦ご飯 玉ねぎとしめじのみそ汁 ぶた肉のさっぱり焼き 小 582kcal 中 714kcal 野菜いため 赤 油揚げ 乾燥わかめ みそ 豚かたロース肉 牛乳 黄 米 麦 三温糖 米ぬか油 白いりごま ごま油 緑 玉ねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん ピーマン	28 遠足予備日 むぎはん 麦ご飯 たまごとわかめの スープ サムギョプサル 小 699kcal 中 857kcal 春雨サラダ 赤 鶏卵 乾燥わかめ 豚ばら肉 ハム 牛乳 黄 米 麦 片栗粉 白いりごま 三温糖 ごま油 米ぬか油 春雨 緑 玉ねぎ にんじん しょうが ピーマン パプリカ 長ねぎ きゅうり

おいしいね



—「おいしいね」って共感できる
この幸せを大切にしたい—
「食」の情報通信 2024 年度-No.3
2024 年 5 月 20 日発行
平取小学校 栄養教諭

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯を大切にしていますか？

よく噛むと何がいいの？

「1口30回」など食事の時にたくさんかむように言われたことはありますか。では、どんないいことがあるのでしょうか。

【食べすぎ予防】

あまりかまずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よくかむと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

【口臭軽減】

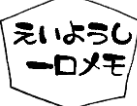
よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には細菌を洗い流すはたらきがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

30回は大変でも、いつもよりも10回でも多くかんで食べてみるようにしましょう。

セレクト給食

今回のセレクト給食は「ミルメーク」の種類を選びます。それぞれ栄養価も参考に、どちらを選ぶかを考えましょう。

ミルメークの使い方→



成長期に必要なカルシウム、鉄、ビタミンCを配合しています。

(1本(12.5g)あたりの栄養価)

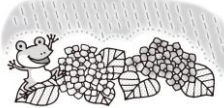


種 類	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)
ミルメークココア	35	2	0.5	0
ミルメークコーヒー	33	21	0.0	24

きゅうしよく

給食アルバム

しうん こ つ しょうがっこう
紫雲古津小学校



こんげつ しうん こ つ しょうがっこう きゅうしよく かん よう す しょうかい
今月は、紫雲古津小学校の給食時間の様子をご紹介します。

写 真

写 真

しうん こ つ しょうがっこう まいにちぜんしよく がっこう
☺紫雲古津小学校は、毎日残食ゼロの学校です。
にがななもの、食べられる量に調整してもらい、挑戦
し、励まし合い、少しずつ克服します。
← お代わりがあれば行列もできる元気いっぱいの子
どもたちです☺

原材料のおしらせ

※給食で使用する加工品の原材料をお知らせします

- 3日 北海道産ぶりカツ(ぶり、パン粉、バターミックス、コショウ)
- 6日 生鶏天ぷら(鶏肉、粉末状大豆たん白、調味料製剤、揚げ玉、加工デンプン、でん粉、増粘多糖類、大豆粉)
毎日骨太MBPベビーチーズ(ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム、乳タンパク質、乳化剤、水)
- 8日 福神漬(大根、なす、きゅうり、れんこん、なたまめ、しそ、ごま、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、しょうゆ、食塩、香辛料、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、加水)
- 13日 ひじき春巻き(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油脂、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、オイスターソース、香辛料、[皮]小麦粉、食塩、加工でん粉、クエン酸鉄 Na、キシロース、水)
- 17日 アルハ国産鮭メンチカツCa(衣(パン粉、でん粉、小麦粉、その他)、さけ(国産)、たらすり身、玉ねぎ、食塩、植物油脂、清酒、砂糖、酵母エキス、増粘剤(加工デンプン))
- 20日 ブロックゼリークール(りんご果汁、果糖ぶどう糖液糖、ゲル化剤、酸味料、V.C、香料、水)
- 24日 ミルクパン(強力粉、薄力粉、グラニュー糖、天日塩、イースト(生)、マーガリン、牛乳)
ポテトビーフコロケ([具]じゃがいも、牛肉 スイートコーン、たまねぎ、にんじん、マッシュポテト、しょうゆ 砂糖、小麦粉、植物油、食塩、[衣]パン粉、小麦粉、植物油、食塩、水)
ミルメークココア(果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ココアパウダー、ぶどう糖、食塩、香料、植物レシチン(大豆由来)、水)
ミルメークコーヒー(果糖ぶどう糖液糖、砂糖、インスタントコーヒー、食塩、乳酸 Ca、着色料(カラメル)、香料、V.C、V.B1、V.B2、水)
- 25日 釧路産鱈フライ(助宗鱈、パン粉、バターミックス、食塩、胡椒)