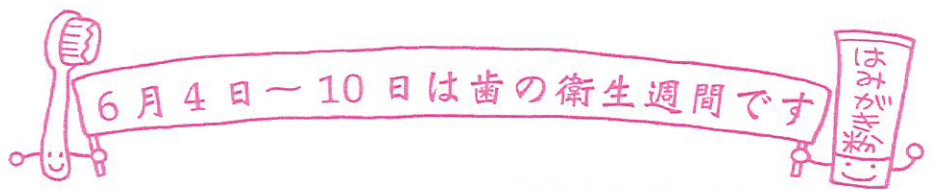


学校給食だより

八雲町学校給食センター



わき役だけど スーパースターさ

にんにく しょうが



にんにくもしょうがも料理の中で少量しか使われませんが、独特の香りや風味のほか、すぐれた栄養成分が特長です。にんにくは、アリシンという物質がビタミンB1と共にエネルギー代謝に役立つため、パワーのもとともいわれています。しょうがには、発汗作用や抗菌作用があるといわれています。共に生活習慣病やがんなどの病気を予防するといわれる、すばらしい食品なのです。

(献立表をご活用下さい)

むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかりと
歯みがきをする

6月のこんだて予定表

日 (曜)	こんだて名		黄	赤	緑	
			働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 (火)	スライスパン	牛乳	ワカメスープ・ミートボールケチャップ煮(小2個・中3個)	パン・じゃが芋 ジャム	ワカメ・糸かま・高野豆腐 豚肉・鶏肉・ベーコン・牛乳	えのき茸・長ねぎ・筍・グリーンピース 赤ピーマン・イチゴ・リンゴ
2 (水)	米 飯	〃	いなか汁・たらざんぎ・和風チキンサラダ(味付けのり)	米 こんにゃく	豚肉・豆腐・たら・鶏肉・のり 牛乳	ごぼう・長ねぎ・人参・大根 キュウリ・キャベツ
3 (木)	減量ごはん	〃	あんかけうどん・小松菜のツナ和え 牛乳プリン	米・うどん	豚肉・油揚げ・ツナ・花竹輪 粉乳・牛乳	人参・筍・長ねぎ・小松菜
4 (金)	米 飯	〃	白菜と野菜ボールのスープ・プルコギ・黄桃	米・ゴマ ごま油	すり身・豚肉・牛乳	白菜・木耳・筍・長ねぎ・玉ねぎ 人参・もやし・にら・桃・生姜
7 (月)	米 飯	牛乳	玉ねぎのみそ汁・いわしの煮つけ(各2尾) 磯香和え	米	油揚げ・いわし・小女子・のり 牛乳	玉ねぎ・人参・大根葉・小松菜 白菜
8 (火)	黒糖パン	〃	マカロニクリーム煮・チキンカツトマト煮 キャベツソテー	パン・じゃが芋 マカロニ	糸かま・粉乳・鶏肉・ベーコン 牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム キャベツ・コーン
9 (水)	米 飯	〃	大豆カレー・フルーツゼリー和え ミニトマト(各2個)	米	大豆・豚肉・粉乳・牛乳	玉ねぎ・ニンニク・トマト・グリーンピース 人参・桃・リンゴ・パイナップル
10 (木)	減量ごはん	〃	白菜のスープ・焼きそば・白花豆コロッケ	米・めん バター・じゃが芋	ツト・豚肉・白花豆・牛乳	白菜・木耳・長ねぎ・生姜・人参 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン
11 (金)	米 飯	〃	大根のみそ汁・豚肉のキムチ炒め リンゴシロップ煮	米	油揚げ・豚肉・牛乳	大根・人参・大根葉・しめじ茸 ピーマン・筍・ニンニク・リンゴ
14 (月)	米 飯	牛乳	かきたまみそ汁・さんまおかが煮 大根とシラスのサラダ	米	鶏卵・ツト・さんま・花かつお 小女子・牛乳	木耳・人参・長ねぎ・大根 キュウリ・枝豆
15 (火)	コッペパン	〃	大根スープ・洋風豆腐ハンバーグ キャベツとツナのサラダ・みかんジャム	パン・ジャム	糸かま・鶏肉・豆腐・ツナ・牛乳	大根・えのき茸・パセリ コーン・筍・キャベツ・キュウリ
16 (水)	米 飯	〃	えのきと豆腐のみそ汁・イカフライ・肉じゃが	米・じゃが芋 こんにゃく	豆腐・イカ・豚肉・牛乳	えのき茸・長ねぎ・玉ねぎ グリーンピース・人参
17 (木)	減量ごはん	〃	肉うどん・ツナ入りポパイサラダ・ヨーグルト	米・うどん ゴマ	豚肉・花竹輪・ツナ・ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ茸・筍 長ねぎ・ほうれん草・大根
18 (金)	米 飯	〃	もずくのスープ・コーンシューマイ (小2個・中3個) マーボー豆腐(ミニ正油)	米 シューマイの皮	糸かま・もずく・すり身・豆腐 豚肉・大豆・牛乳	筍・長ねぎ・生姜・玉ねぎ 人参・キャベツ・コーン
21 (月)	米 飯	牛乳	白菜のみそ汁・トリチリ炒め・パイナップル	米	油揚げ・鶏肉・牛乳	白菜・人参・コーン・ブロッコリー 赤ピーマン・生姜・ニンニク・パイナップル
22 (火)	バターパン	〃	森のきのこのスープ・チキンナゲット (小2個・中3個) カレースパゲティ	パン スパゲティ	糸かま・鶏肉・豚肉・牛乳	しめじ茸・えのき茸・マッシュルーム・水菜 人参・ピーマン・赤ピーマン・グリーンピース
23 (水)	米 飯	〃	もやしのみそ汁・野菜入り春巻き・親子煮	米・こんにゃく 春巻きの皮	油揚げ・鶏卵・鶏肉・牛乳	もやし・にんじん・玉ねぎ しめじ茸・グリーンピース・パプリカ
24 (木)	減量ごはん	〃	キムチうどん・ブロッコリーのツナサラダ (チーズ)	米・うどん	豚肉・ツナ・チーズ・牛乳	にら・人参・白菜・筍・ニンニク 長ねぎ・木耳・パプリカ・ブロッコリー
25 (金)	米 飯	〃	ワカメのみそ汁・いわしの生姜煮 きのこサラダ	米・じゃが芋	ワカメ・油揚げ・いわし・ハム 牛乳	長ねぎ・しめじ茸・えのき茸 キャベツ・キュウリ・レモン
28 (月)	米 飯	牛乳	キャベツのみそ汁・照り焼きハンバーグ うめジャコサラダ	米	油揚げ・鶏肉・豚肉・小女子 牛乳	キャベツ・人参・大根・キュウリ コーン・うめ・しそ
29 (火)	切り込みパン	〃	パンプキンポタージュ・ウインナーのケチャップ煮 ポイルキャベツ	パン	粉乳・クリームチーズ チキンウインナー・牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ キャベツ
30 (水)	米 飯	〃	ポークカレー・コーンサラダ・ぶどうゼリー	米・じゃが芋 ゼリー	豚肉・粉乳・寒天・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・コーン キャベツ・キュウリ・ぶどう

こんだてせつめい

4日 プルコギは、ごはんの上にかけて、プルコギ丼として食べる
とおいしいよ。

11日 豚肉のキムチ炒めは、ごはんと一緒に食べてね。

23日 親子煮は、ごはんの上にかけて、親子丼として食べてね。

29日 切り込みパンに、ウインナーのケチャップ煮とポイルキャベツ
をはさんで食べてね

6月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	640	24.3
中学校	805	30.9

予定回数 22回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。