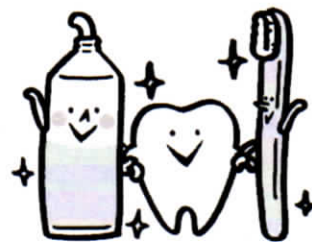


予定献立表

6月

今月の目標

よくかんで食べよう



2018(平成30)年6月分(6月1日~29日21日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>6月4日~10日は歯と口の健康週間です</p> <p>~よくかんで食べることの大切さ~</p> <p>よくかんで食べることは、胃腸の消化を助ける、早食いを防ぐ、食べ過ぎを防ぐ等、健康のためにいいことがたくさんあります。</p> <p>その中でも、発達途中にあるみなさんの味覚にとって大切なのは、よくかんで食べるとその食べ物を「味わえる」ということです。味覚は味の成分が唾液に溶けることで感じるのです。よく噛まないで食材にとじこめられた味やおいしさを感じることができません。食べる人がそうであるように、食べ物にも個性があります。それを味わうことで新鮮な発見が生まれます。よく噛んで味わうことで、自分の味覚を磨きましょう。</p> <p>みんなは、ふだん自分が食べているものはどういふものなのか、興味や疑問を持つことはあるかな？</p> <p>「味」は食べ物からの声のようなもので、食べても大丈夫か、栄養があるものか、いろいろなことを教えてくれる。</p> <p>よくかんで、よく味わって、食べ物のからの声を聴こう。</p>				
<p>4 ・豚汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>卵の花炒め</p> <p>さば照り煮</p> <p>小711 中813 <小麦></p>	<p>5 ・白菜のクリームシチュー</p> <p>ふらの産アスパラの彩りソテー</p> <p>☆根菜入りメンチカツ</p> <p>紫いもチップス</p> <p>小667 中772 <小麦> (一食包装)</p>	<p>6 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>五目きんぴら</p> <p>軟骨入り鶏つくね</p> <p>小630 中795 <卵・小麦> (小1個・中2個)</p>	<p>7 ・昆布うどん</p> <p>イカフライ</p> <p>型抜きチーズ</p> <p>小664 中726 (一食包装)</p>	<p>1 ・みそ汁</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>野菜しゅうまい</p> <p><卵・小麦> (小1個・中2個)</p> <p>小634 中787</p> <p>にら えのきたけ</p> <p>とうふ ぶたにく だいずたんぱく</p> <p>ながねぎ ビーマン しいたけ</p> <p>「えのきたけ」「しめじ」「なめこ」「しいたけ」…名前を聞いて、どんなきのこかイメージできますか？自分が食べようとしている物をよく見ることから「食べる」ことを始めてみましょう。</p>
<p>ふるさと食材の日</p>				
<p>11 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>ひじきと厚揚げの炒め煮</p> <p>手羽やらか煮込み</p> <p>小618 中709 <小麦></p>	<p>12 ・コンソメスープ</p> <p>ココアパン</p> <p>ペンネのミートソース</p> <p>ポークピカタ</p> <p>小540 中634 <卵></p>	<p>13 ・寒天スープ</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>豚キムチ丼</p> <p>キャベツ餃子</p> <p>小686 中856 <小麦> (小1個・中2個)</p>	<p>14 ・しょうゆ野菜ラーメン</p> <p>チキンナゲット</p> <p>野菜とくだものゼリー</p> <p>小628 中741 (紙スプーン・一食包装)</p>	<p>8 ・ごぼうたっぷりハヤシライス</p> <p>アセロラジュレ</p> <p>ミルク寒天あえ</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>小878 中1024 <卵></p>
<p>ぶたにく じゃがいも とうふ こんにやく にんじん たまねぎ ごぼう</p> <p>おから ぶたにく にんじん ひじき</p> <p>【よくかんで食べよう】</p> <p>今日から歯と口の健康週間です。歯ごたえのある食材を取り入れた献立を考えました。よくかんで食べてください。</p>	<p>とりにく はくさい にんじん たまねぎ エリンギ パセリ</p> <p>アスパラ コーン ベーコン</p> <p>【ふるの旬の味覚】</p> <p>苦味が理由でアスパラが苦手な子は、根元のほうからチャレンジしてみてください。穂先と比べて苦味が少なく、食べやすいはず。</p>	<p>もやし わかめ</p> <p>ごぼう にんじん ぶたにく さつまあげ</p> <p>こんにやく いんげん ごま</p> <p>【よくかんで食べよう】</p> <p>今日の五目きんぴらには、7種類の食べ物が入っています。よくかむことで、それぞれの食べ物の食感の違いを楽しむことができますよ。</p>	<p>ごはん ぶたにく なる と たまねぎ</p> <p>あぶらあげ にんじん ながねぎ</p> <p>【よくかんで食べよう】</p> <p>給食を食べ終える時間を競争して、早食いすることはしていませんか？時間内に完食できるのはすばらしいことですが、早ければ早いほど良いわけではありません。</p>	<p>ぶたにく にんじん たまねぎ</p> <p>ぶなしめじ ごぼう</p> <p>アセロラジュレ ミルクかんでんヨーグルト</p> <p>【よくかんで食べよう】</p> <p>ごぼうは食物繊維を多く含んでいて、かみごたえがある野菜です。よくかむことで、ごぼう独特の風味や香りを味わうことができますよ。</p>
<p>キャベツ たもぎたけ</p> <p>ひじき あつあげ にんじん こんにやく いんげん</p> <p>ひじきは何色でしょう？採れたものは茶色で、それを煮立ると緑色、最後まで煮詰めると黒くなる、おもしろい海藻です。</p>	<p>はくさい たまねぎ にんじん ビーマン</p> <p>ハム</p> <p>ペンネ ぶたにく たまねぎ ビーマン</p> <p>「ペンネ」は短いパスタの一種です。なぜペンネというのでしょうか？形がペン先に似ていることが由来といわれています。</p>	<p>かんてんこんにやく たまねぎ にんじん とりにく ごま</p> <p>ぶたにく きんしたまご はくさい にんじん ながねぎ ごま</p> <p>かんてん かいそう</p> <p>寒天が海藻から作られていることは知っていましたか？テングサやオゴノリという海藻を、寒い季節に天日干しして作られます。</p>	<p>ぶたにく もやし はくさい たけのこ</p> <p>にんじん たまねぎ コーン ながねぎ</p> <p>麺を口いっぱい詰めて食べていませんか？箸ですくう めんの量を調整して、自分にちょうどよい一口の量を見つけてみましょう。</p>	<p>たまご たまねぎ</p> <p>きりぼしだいこん さつまあげ にんじん ひじき いんげん こんにやく</p> <p>こうじカビをお米につけて繁殖させると麺ができます。お米のでんぷんを分解して、砂糖とはまた違うやさしい甘味が生まれます。</p>
<p>18 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>回鍋肉</p> <p>ちぢみ</p> <p>小645 中750 <小麦></p>	<p>19 ・ミネストローネ</p> <p>かぼちゃパン</p> <p>ベーコンとブロッコリーのアーリオオーリオ</p> <p>ささみチーズフライ</p> <p>小559 中644 <乳・小麦></p>	<p>20 ・カレー</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>甘夏みかんのゼリーよせ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>小830 中972 <小麦></p>	<p>21 ・焼きうどん</p> <p>ミニアメリカンドック</p> <p>プリン</p> <p>小664 中813 (紙スプーン・一食包装)</p>	<p>22 ・みそ汁</p> <p>炒りどり</p> <p>豆腐のそぼろあん包み</p> <p>小663 中766 <卵・小麦></p>
<p>わかめ とうふ</p> <p>ぶたにく キャベツ たけのこ ビーマン</p> <p>あかビーマン ながねぎ</p> <p>ひじきは、海でとれたものを乾かして売られていますね。乾かして水分を飛ばすことでくさりにならず、長く保管できます。日本には、そのようなさまざまな乾物があります。</p>	<p>マカロニ キャベツ にんじん たまねぎ</p> <p>じゃがいも ウィンナー トマト いんげん</p> <p>ベーコン ブロッコリー たまねぎ</p> <p>アーリオは「んにく」、オーリオは「油」を意味する、当センターの中で一番長い献立名の料理が今年も登場しました。覚えていらっしゃる人は給食通ですね。</p>	<p>じゃがいも にんじん たまねぎ いんげん</p> <p>コーン</p> <p>みかん あまなつみかん ブロックゼリー</p> <p>給食のカレーには、まるやかさを出す隠し味に富良野で作られたチーズが入っています。みなさんのおうちでは、カレーに何を入れますか？</p>	<p>ぶたにく なる と いか にんじん</p> <p>キャベツ たまねぎ</p> <p>小学1年生のみんな、給食にはなれたかな？今日はまん丸でころころと転がる、ミニアメリカンドックがあります。床に転がさないように食べてくださいね。</p>	<p>キャベツ だいこんは</p> <p>とりにく ごぼう たけのこ たまねぎ</p> <p>にんじん しいたけ こんにやく</p> <p>炒りどりは、筑前煮とも呼ばれる料理です。具材を油で炒めてから煮汁を入れて作る煮物です。</p>
<p>25 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>もやしのネギ塩炒め</p> <p>さんまの梅煮</p> <p>小692 中794 <小麦></p>	<p>26 ・クラムチャウダー</p> <p>コッパン</p> <p>たらこスパゲッティ</p> <p>ケチャップ肉団子</p> <p>小631 中789 (小1個・中2個)</p>	<p>27 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>みそ豚玉丼</p> <p>コーンたっぷりフライ</p> <p>小703 中819 <乳・小麦></p>	<p>28 ・とんこつラーメン</p> <p>えびと野菜の包み蒸し</p> <p>ハスカップゼリー</p> <p>小632 中707 (紙スプーン・一食包装)</p>	<p>29 ・みそ汁</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p> <p>チキン味噌カツ</p> <p>小710 中818 <小麦></p>
<p>あぶらあげ たまねぎ</p> <p>ぶたにく もやし たまねぎ にんじん</p> <p>ながねぎ</p> <p>ネギ塩炒めの豚肉には、ごはんの炭水化物をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1が含まれます。長ネギには、ビタミンB1の吸収を助けるアリシンが含まれます。</p>	<p>あさり じゃがいも にんじん たまねぎ</p> <p>ウィンナー いんげん</p> <p>スパゲッティ えび ビーマン たらこ</p> <p>【よくかんで食べよう】</p> <p>パンをそのまま、かじって食べている人はいますか？自分の口の大きさに合う一口の大きさにちぎって食べると、パンの小麦の風味をよく味わって食べることができます。</p>	<p>豚玉とは、豚肉と玉子が入っていることをあらわしています。どちらも成長期に必要なたんぱく質を多く含みます。完食してみなさんが元気に成長できることを願っています。</p>	<p>ぶたにく もやし はくさい たまねぎ</p> <p>にんじん ごま</p> <p>ハスカップは北海道で多く育てられている果物で、「ハスカップ」の由来はアイヌ語の「ハシカブ」といわれています。アイヌのことは習いましたか？北海道の先住民です。</p>	<p>たまねぎ なめこ</p> <p>じゃがいも だいずたんぱく ぶたにく</p> <p>いんげん</p> <p>もうすぐ7月です。富良野は自然がいっぱいなので、晴れた日に外で遊ぶと気持ちがいいですね。いっぱい体を動かして、ごはんと水分をしっかりとってください。</p>

【お知らせ】 ① 献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
② エネルギー量 (kcal) は、小は小学生・中は中学生の値です。カロリーばかりに気を取られることなく、バランスよく食べてしっかりと体づくりをしましょう。