



# 予定献立表

## よくかんで食べよう

虫歯予防デー



2015(平成27)年6月分(6月1日~30日22日間)

富良野学校給食センター

月		火		水		木		金																																																																																																																	
1	・みそ汁 ・いかと野菜の スタミナ炒め ・さんま梅煮 <小麦>	2	・ポトフ ・スパゲッティ ナポリタン ・チキンオープン焼き <乳・小麦>	3	・ビーンズカレーライス ・アスパラの彩りソテー ・ポークウインナー ・牛乳	4	・しょうゆ野菜ラーメン ・マンゴーゼリーと ナタデココ ・型抜きチーズ <乳> ・牛乳 (一食包装)	5	・みそ汁 ・八宝菜 ・揚げだし豆腐 <乳・小麦>	6	・みそ汁 ・油揚げと こんにゃくの炒め煮 ☆あじフライ <小麦>	7	・クリームコーンスープ ・大根の イタリアンソテー ・チーズ入りハンバーグ <乳・小麦>	8	・鶏そぼろごはん ☆なめこおろし汁 ・おかず信田 ・牛乳	9	・わかめうどん ・野菜かき揚げ <小麦> ・ブルーベリー ヨーグルト <乳> ・牛乳 (紙スプーン)	10	・みそ汁 ・根菜のチャプチェ ・焼きギョウザ (小1個・中2個)	ごはん 牛乳 小709 中814	ミルクパン 牛乳 小676 中807	小856 中1029	小637 中719	小670 中784	小699 中807	小632 中769	小697 中817	小621 中711	小619 中773	だいこん わかめ ながねぎ いか ふたにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし	じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん ひよこまめ いんげん スパゲッティ ふたにく ウインナー たまねぎ ピーマン	だいず ひよこまめ ふたにく マッシュルーム にんじん たまねぎ アスパラガス コーン ベーコン あかピーマン	ふたにく もやし キャベツ たけのこ ながねぎ にんじん わかめ ごま ナタデココ マンゴーゼリー もも	たもぎたけ うめぶ みつば ふたにく えび いか ピーマン はくさい たけのこ にんじん きくらげ うずらたまご	魚を煮付けるとき、梅干しを入れることで 早く骨まで軟らかくなります。今日は、そ の梅を多めに入れてさっぱりとした味付け に仕上げました。	「食感」という言葉がありますが、今日のポ トフも食感が楽しめます。「ひよこ豆」の はごたえが何とも言えないよい食感です。	今日の彩りソテーのアスパラガスは富良野 産です。旬をむかえたアスパラガスですが、 決してお安くはありません。しっかり味わ って食べてほしいです。	よくかんで食べることで、カルシウムをとる ことは、虫歯予防に欠かせません。 ナタデココとチーズをメニューに入れたの で、残さず食べて虫歯予防!	揚げだし豆腐は、うすく味付けがされてい ます。もう少し味がほしいときは、八宝菜 のあんにつけて食べてみてください。	キャベツ だいこん ごぼう あぶらあげこんにゃく ふたにく しいたけ いんげん ごま	コーン たまねぎ パセリ だいこん ベーコン ピーマン	たまご いんげん とり なめこ だいこん ながねぎ	わかめ とりになつ たまねぎ あぶらあげ にんじん ながねぎ	キャベツ わかめ はるさめ ふたにく しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ には	旬の魚に鰯があります。ひらいて、中骨を とってフライにしてあります。アジの名前 の由来はいろいろありますが、まずはあじ わって食べてください。	大根のイタリアンソテーは、大根を下ゆして から炒め、ケチャップ、ウスターソース、粉チーズ、 しお、コショウで味付けすれば出来上がり。簡単 なのでチャレンジしてみたいか?	なめこすりおろした大根を入れるみそ汁 が、なめこおろし汁です。盛り付けるとき は、底からかき混ぜる約束を守ってよそっ てください。	副菜は野菜かき揚げです。そのまま食べて もよし。わかめうどんにのせて、だし汁を 含ませて食べてもよし。好みに合わせて食 べてください。	チャプチェとは、春雨をつかった炒め物で す。今日は、根菜を使ってみました。野菜 や肉、魚の組み合わせにより、多くのレバ ートリーがある料理です。	15	・豚汁 ・切り干し大根の 炒め煮 ・五目厚焼き玉子 <卵・小麦>	16	・彩りチャウダー ☆マカロニ KINAKO ☆たこメンチカツ <小麦>	17	・ポークカレーライス ・繊維いっぱいサラダ ・オムレツ <卵> ・豆乳飲料	18	・みそ野菜ラーメン ・はんぺんフライ <卵・小麦> ・アセロラゼリー Fe (紙スプーン) ・牛乳	19	・みそ汁 ・大豆の磯煮 ・さんまのかつお節煮 <小麦>	20	・みそ汁 ・うの花炒り ・野菜いろいろ肉団子 <小麦>(小1個・中2個)	21	・玉子のスープ ・ペンの ミートソース ・ポークピカタ <卵>	22	・ビビンバ丼 ・みそ汁 ・さば塩焼き ・牛乳	23	・焼きうどん ・大葉のチキン揚げ <小麦> ☆ハスカップゼリー (紙スプーン) ・牛乳	24	・ワントンスープ ・青椒肉絲 ・野菜しゅうまい <卵・小麦>(小1個・中2個)	小666 中780	小708 中858	小782 中961	小724 中796	小727 中833	小615 中769	小654 中800	小748 中879	小615 中714	小688 中878	ふたにく とうふ じゃがいも にんじん たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん さつまあげ にんじん ひじき いんげん こんにゃく	あかピーマン きピーマン コーン たまねぎ ポークハム ブロッコリー マカロニ	ふたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ごぼう にんじん ごま アーモンド れんこん	ふたにく もやし キャベツ にんじん たまねぎ ごま	とうふ ごまつな しめじ だいず ひじき さつまあげ にんじん こんにゃく いんげん	じゃがいも、にんじん、たまねぎは、富良 野を含む多くの地域で栽培されています。 豚汁、カレー、シチューなど調味料を変え るだけで別の料理に変身しますよ。	和菓子の原料のひとつ「きな粉」は、炒った 大豆をひいて粉にしたものです。マカロニに 馴染みがなかった時代に親しまれていたきな 粉を使って生まれたのが今日のメニューです。	カレーの日に豆乳飲料などがつくことが多 いのは、エネルギーをとりすぎない目的も あります。カレーの味付けや量を変えずに 食べてもらいたいと考えています。	今日のはんぺんフライは、チーズが入ってま せんが、チーズ入りとどちらが好みですか? それぞれに良さ・おいしさがありますね。	毎月19日は食育の日です。今日は、昔から 伝わる料理をいただきます。大豆は、た んぱく質も豊富な食材です。油脂も少なく、 体づくりにうってつけの食材です。	たまねぎ しらたまふ キャベツ おから ふたにく にんじん ひじき	たまねぎ パセリ たまご ベーコン ペンネ ふたにく たまねぎ いんげん ピーマン	ふたにく たまご だいずもやし にんじん せり ぜんまい ほうれんそう もやし じゃがいも ぶりのながねぎ	ふたにく エビ なたと いか にんじん キャベツ たまねぎ	ワントン ふたにく なたと しいたけ にんじん ながねぎ ふたにく ピーマン たけのこ	おから料理のうの花炒り。試合前の脂質の 多い肉料理は、胃腸に負担をかけます。ポ テンシャルを発揮するためには、高たんぱく 低脂質の大豆を使った食事有効ですよ。	先週、マカロニは馴染みがなかったことを コメントしました。マカロニが多くの人に 受け入れられるようになり、ペンネも人気 のメニューになりました。	ビビンバ丼と豚キムチ丼、似ていますが使 われる食材が違います。料理を作る人 にとって、食べた人が違いに気づくことは、 うれしいことです。	今日のデザートは、北海道産のハスカップ を使っています。ハスカップの生産量は、 北海道が第1位です。なかでも美唄市の栽 培が盛んなようです。	今日の野菜しゅうまいには、キャベツ、に んじん、たけのこ、いんげんが使われてい ます。ちょっとした工夫で野菜もしっかり 食べたいですね。	29	・みそ汁 ・キャベツと じゃがいものみそ煮 ・天然ぶり照焼き <小麦>	30	・じゃがいもスープ ・野菜と ベーコンのソテー ・豆いっぱいフライ <小麦>	かむことの効果とは! 「かむ」ことは消化吸収を助け、 むし歯予防や脳の働きによい 効果をもたらします。		アレルギーとなる食材の表示について 当センターでは、単品での「揚げ物・ 煮し物・焼き物」について、食品衛生 法による表示義務の対象となっている 食品7品目(卵・乳・小麦・えび・かに ・そば・落花生)の内容を表示しますの で参考にしてください。		江戸幕府を開いた家康は、麦飯と みそ汁を好んで食べていました。 麦飯は歯ごたえがあり、そのほか にも、ごぼうや里芋の煮物など、よく かむメニューが多かったと思います。 それに比べ今の食事は、あまりか まなくても食べられるものがほとん どです。1回30回かむようにしたい ですね。		小684 中800	小713 中849	徳川家康		かまなくなった現代人!		とうふ えのきたけ キャベツ じゃがいも にんじん ふたにく	じゃがいも たまねぎ パセリ コーン キャベツ たまねぎ にんじん ごま とうふ	はるキャベツは、巻が軟らかく生で食べてもおい しいですね。給食では食中毒の事故防止から、 生食は禁止になっているので煮物にしています。 家で春キャベツの生の食感を味わってみてください。		たいの焼き物 煮し物 焼き物 かまのみぞ汁	
ごはん 牛乳 小709 中814	ミルクパン 牛乳 小676 中807	小856 中1029	小637 中719	小670 中784	小699 中807	小632 中769	小697 中817	小621 中711	小619 中773																																																																																																																
だいこん わかめ ながねぎ いか ふたにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし	じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん ひよこまめ いんげん スパゲッティ ふたにく ウインナー たまねぎ ピーマン	だいず ひよこまめ ふたにく マッシュルーム にんじん たまねぎ アスパラガス コーン ベーコン あかピーマン	ふたにく もやし キャベツ たけのこ ながねぎ にんじん わかめ ごま ナタデココ マンゴーゼリー もも	たもぎたけ うめぶ みつば ふたにく えび いか ピーマン はくさい たけのこ にんじん きくらげ うずらたまご	魚を煮付けるとき、梅干しを入れることで 早く骨まで軟らかくなります。今日は、そ の梅を多めに入れてさっぱりとした味付け に仕上げました。	「食感」という言葉がありますが、今日のポ トフも食感が楽しめます。「ひよこ豆」の はごたえが何とも言えないよい食感です。	今日の彩りソテーのアスパラガスは富良野 産です。旬をむかえたアスパラガスですが、 決してお安くはありません。しっかり味わ って食べてほしいです。	よくかんで食べることで、カルシウムをとる ことは、虫歯予防に欠かせません。 ナタデココとチーズをメニューに入れたの で、残さず食べて虫歯予防!	揚げだし豆腐は、うすく味付けがされてい ます。もう少し味がほしいときは、八宝菜 のあんにつけて食べてみてください。																																																																																																																
キャベツ だいこん ごぼう あぶらあげこんにゃく ふたにく しいたけ いんげん ごま	コーン たまねぎ パセリ だいこん ベーコン ピーマン	たまご いんげん とり なめこ だいこん ながねぎ	わかめ とりになつ たまねぎ あぶらあげ にんじん ながねぎ	キャベツ わかめ はるさめ ふたにく しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ には	旬の魚に鰯があります。ひらいて、中骨を とってフライにしてあります。アジの名前 の由来はいろいろありますが、まずはあじ わって食べてください。	大根のイタリアンソテーは、大根を下ゆして から炒め、ケチャップ、ウスターソース、粉チーズ、 しお、コショウで味付けすれば出来上がり。簡単 なのでチャレンジしてみたいか?	なめこすりおろした大根を入れるみそ汁 が、なめこおろし汁です。盛り付けるとき は、底からかき混ぜる約束を守ってよそっ てください。	副菜は野菜かき揚げです。そのまま食べて もよし。わかめうどんにのせて、だし汁を 含ませて食べてもよし。好みに合わせて食 べてください。	チャプチェとは、春雨をつかった炒め物で す。今日は、根菜を使ってみました。野菜 や肉、魚の組み合わせにより、多くのレバ ートリーがある料理です。																																																																																																																
15	・豚汁 ・切り干し大根の 炒め煮 ・五目厚焼き玉子 <卵・小麦>	16	・彩りチャウダー ☆マカロニ KINAKO ☆たこメンチカツ <小麦>	17	・ポークカレーライス ・繊維いっぱいサラダ ・オムレツ <卵> ・豆乳飲料	18	・みそ野菜ラーメン ・はんぺんフライ <卵・小麦> ・アセロラゼリー Fe (紙スプーン) ・牛乳	19	・みそ汁 ・大豆の磯煮 ・さんまのかつお節煮 <小麦>	20	・みそ汁 ・うの花炒り ・野菜いろいろ肉団子 <小麦>(小1個・中2個)	21	・玉子のスープ ・ペンの ミートソース ・ポークピカタ <卵>	22	・ビビンバ丼 ・みそ汁 ・さば塩焼き ・牛乳	23	・焼きうどん ・大葉のチキン揚げ <小麦> ☆ハスカップゼリー (紙スプーン) ・牛乳	24	・ワントンスープ ・青椒肉絲 ・野菜しゅうまい <卵・小麦>(小1個・中2個)																																																																																																						
小666 中780	小708 中858	小782 中961	小724 中796	小727 中833	小615 中769	小654 中800	小748 中879	小615 中714	小688 中878																																																																																																																
ふたにく とうふ じゃがいも にんじん たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん さつまあげ にんじん ひじき いんげん こんにゃく	あかピーマン きピーマン コーン たまねぎ ポークハム ブロッコリー マカロニ	ふたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ごぼう にんじん ごま アーモンド れんこん	ふたにく もやし キャベツ にんじん たまねぎ ごま	とうふ ごまつな しめじ だいず ひじき さつまあげ にんじん こんにゃく いんげん	じゃがいも、にんじん、たまねぎは、富良 野を含む多くの地域で栽培されています。 豚汁、カレー、シチューなど調味料を変え るだけで別の料理に変身しますよ。	和菓子の原料のひとつ「きな粉」は、炒った 大豆をひいて粉にしたものです。マカロニに 馴染みがなかった時代に親しまれていたきな 粉を使って生まれたのが今日のメニューです。	カレーの日に豆乳飲料などがつくことが多 いのは、エネルギーをとりすぎない目的も あります。カレーの味付けや量を変えずに 食べてもらいたいと考えています。	今日のはんぺんフライは、チーズが入ってま せんが、チーズ入りとどちらが好みですか? それぞれに良さ・おいしさがありますね。	毎月19日は食育の日です。今日は、昔から 伝わる料理をいただきます。大豆は、た んぱく質も豊富な食材です。油脂も少なく、 体づくりにうってつけの食材です。																																																																																																																
たまねぎ しらたまふ キャベツ おから ふたにく にんじん ひじき	たまねぎ パセリ たまご ベーコン ペンネ ふたにく たまねぎ いんげん ピーマン	ふたにく たまご だいずもやし にんじん せり ぜんまい ほうれんそう もやし じゃがいも ぶりのながねぎ	ふたにく エビ なたと いか にんじん キャベツ たまねぎ	ワントン ふたにく なたと しいたけ にんじん ながねぎ ふたにく ピーマン たけのこ	おから料理のうの花炒り。試合前の脂質の 多い肉料理は、胃腸に負担をかけます。ポ テンシャルを発揮するためには、高たんぱく 低脂質の大豆を使った食事有効ですよ。	先週、マカロニは馴染みがなかったことを コメントしました。マカロニが多くの人に 受け入れられるようになり、ペンネも人気 のメニューになりました。	ビビンバ丼と豚キムチ丼、似ていますが使 われる食材が違います。料理を作る人 にとって、食べた人が違いに気づくことは、 うれしいことです。	今日のデザートは、北海道産のハスカップ を使っています。ハスカップの生産量は、 北海道が第1位です。なかでも美唄市の栽 培が盛んなようです。	今日の野菜しゅうまいには、キャベツ、に んじん、たけのこ、いんげんが使われてい ます。ちょっとした工夫で野菜もしっかり 食べたいですね。																																																																																																																
29	・みそ汁 ・キャベツと じゃがいものみそ煮 ・天然ぶり照焼き <小麦>	30	・じゃがいもスープ ・野菜と ベーコンのソテー ・豆いっぱいフライ <小麦>	かむことの効果とは! 「かむ」ことは消化吸収を助け、 むし歯予防や脳の働きによい 効果をもたらします。		アレルギーとなる食材の表示について 当センターでは、単品での「揚げ物・ 煮し物・焼き物」について、食品衛生 法による表示義務の対象となっている 食品7品目(卵・乳・小麦・えび・かに ・そば・落花生)の内容を表示しますの で参考にしてください。		江戸幕府を開いた家康は、麦飯と みそ汁を好んで食べていました。 麦飯は歯ごたえがあり、そのほか にも、ごぼうや里芋の煮物など、よく かむメニューが多かったと思います。 それに比べ今の食事は、あまりか まなくても食べられるものがほとん どです。1回30回かむようにしたい ですね。																																																																																																																	
小684 中800	小713 中849	徳川家康		かまなくなった現代人!																																																																																																																					
とうふ えのきたけ キャベツ じゃがいも にんじん ふたにく	じゃがいも たまねぎ パセリ コーン キャベツ たまねぎ にんじん ごま とうふ	はるキャベツは、巻が軟らかく生で食べてもおい しいですね。給食では食中毒の事故防止から、 生食は禁止になっているので煮物にしています。 家で春キャベツの生の食感を味わってみてください。		たいの焼き物 煮し物 焼き物 かまのみぞ汁																																																																																																																					

【お知らせ】 ※ 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。  
※ エネルギー量の表示について・・・小(小学生の中学年) Kcal、中(中学生) Kcal ※ 新メニューは献立名の前に☆の印をつけています。