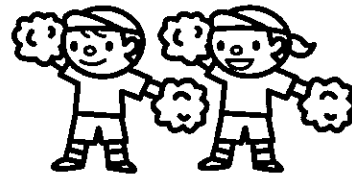




予定献立表

よくかんで食べよう



2016(平成28)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
<p>6/4~10は、歯と口の健康週間です</p> <p>歯を大切にしていますか？ こどもの歯が抜け、大人の歯が生えたら、その歯は一生使わなければいけません。大人の歯に生まれ変わっている最中は特に、丈夫な歯を作る食事をとることが大切です。 歯や骨を丈夫にする栄養は、カルシウムという無機質(ミネラル)です。カルシウムを吸収するには、ビタミンDが活躍します。また、歯や骨の骨格を作るには、たんぱく質やビタミンCが必要です。 丈夫な歯と強い顎があると、スポーツをするときの歯の力を十分に発揮できます。強い顎を作るにはかみごたえのある、硬い・弾力のある・繊維のあるものを食べる必要がありますよ。</p> <p>★字は、リクエストメニューです。富良野中学校から、リクエストをいただきました。☆印は新メニューです。</p>				
<p>6 ・みそ汁 ・もやしのネギ塩炒め ☆ごぼカラ</p> <p>ごはん 牛乳 小616 中735</p>	<p>7 ・グリーンチャウダー ・ふらの産アスパラの彩ソテー ・ポークピカタ</p> <p>ごはん 牛乳 小681 中821</p>	<p>8 ・チキンカレー ・マンゴーゼリーとナタデココ ・豆腐ハンバーグ</p> <p>ごはん 牛乳 小837 中1005</p>	<p>9 ・赤み海藻ラーメン ・タコメンチカツ ・ウェハースいちご味</p> <p>牛乳 小635 中697</p>	<p>10 ・みそ汁 ・ふきの炒め煮 ・さんまの生姜煮</p> <p>ごはん 牛乳 小559 中657</p>
<p>わかめ なめこ ぶたにく もやし たまねぎ にんじん ながねぎ ごぼろ</p> <p>ごぼろは、繊維質で硬い食感が特徴です。ごぼろは、ごぼろをから揚げにしたものです。よくかんで食べると、おこが強くなりますよ。</p>	<p>ブロッコリー えだまめ いんげん ほうれんそう ハム たまねぎ アスパラガス コーン ベーコン</p> <p>【ふらの旬の味覚】 アスパラの産地である、北海道。今日のソテーはふらの産のアスパラを使います。地域の旬の味覚を楽しんでください。</p>	<p>とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ マンゴーゼリー ナタデココ もも</p> <p>ゼリーやハンバーグなどは、柔らかく、よくかまなくても食べられる料理です。そんなときこそ、「一口は30回かむ」を意識して！</p>	<p>ぶたにく くきわかめ わかめ こんぶ にんじん たまねぎ もやし はくさい ながねぎ ごま</p> <p>いかやたこは弾力があるので、これらもよくかんで食べる食品ですね。カルシウムが多いウェハースもついています。</p>	<p>キャベツ たまご ふき こんにゃく たけのこ さつまあげ</p> <p>歯と口の健康週間は今日まで。今日はふきの炒め煮がかみごたえがあります。「一口は30回かむ」をもう一度意識して！</p>
<p>13 ☆チキンと野菜のスープカレー ☆ほうれん草のソテー ・いかフライ</p> <p>ごはん 牛乳 小678 中785</p>	<p>14 ・ツナシチュー ・和風きのこスパゲッティ ・クリームチーズの肉巻きグリル</p> <p>ごはん 牛乳 小689 中875</p>	<p>15 ・親子丼 ・みそ汁 ・ミニアメリカンドック</p> <p>牛乳 小718 中881</p>	<p>16 ・焼きうどん ・軟骨入り鶏つくね ・ヨーグルト</p> <p>牛乳 小631 中798</p>	<p>17 ・石狩汁 ・ジンギスカン ・コーンのつまみ揚げ</p> <p>ごはん 牛乳 小709 中834</p>
<p>とりにく ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ れんこん ブロッコリー ベーコン ほうれんそう はくさい コーン</p> <p>札幌のグルメといえば、スープカレー。修学旅行でお昼ご飯に迷っているその小学6年生！是非、本場のスープカレーを食べてきてください。</p>	<p>まぐろ ツナ じゃがいも コーン にんじん たまねぎ パセリ スパゲッティ ベーコン ぶなしめじ まいたけ エリンギ ほうれんそう</p> <p>お魚が苦手でも、ツナは食べられるという人も多そうですね。ツナに含まれるうまみ成分が、シチューのおいしさを一層引き立ててくれます。</p>	<p>とりにく たまご たまねぎ ながねぎ たけのこ しいたけ ごまつな ぶなしめじ</p> <p>小学1年生のみんな、給食はなれたかな？今日はまん丸でころころ転がる、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。</p>	<p>ぶたにく なるとう いか えび にんじん キャベツ たまねぎ</p> <p>食事は五感で楽しむものです。ヨーグルトのふたを開けたら、クンクンと香りを感じてみてください。果物の香りがしませんか？</p>	<p>さけ はくさい だいこん とうふ にんじん たまねぎ ごぼろ ラム たまねぎ もやし キャベツ こんにゃく</p> <p>毎月19日は、食育の日です。食に関することに興味をもち、おいしくて、楽しい食事ができる日になることを願っています。良い週末を！</p>
<p>20 ・みそ汁 ・豆腐のカレー煮 ・かぼちゃひき肉フライ</p> <p>ごはん 牛乳 小699 中808</p>	<p>21 ・チキンクリームシチュー ・ベーコンとブロッコリーのアーリオオーリオ ・チーズオムレツ</p> <p>ごはん 牛乳 小675 中824</p>	<p>22 ☆ポパイカレー ・ふらの牛乳ジュレ ・エビフライ</p> <p>ごはん 牛乳 小863 中1025</p>	<p>23 ・しょうゆラーメン ・野菜いろいろ肉団子 ・チーズかまぼこ</p> <p>牛乳 小594 中709</p>	<p>24 ・玉子うすくずスープ ・肉団子の酢豚風 ・ポーク焼売</p> <p>ごはん 牛乳 小659 中776</p>
<p>はくさい ぶなしめじ にんじん とうふ ぶたにく ちくわ たまねぎ にんじん えだまめ</p> <p>豆腐のカレー煮は、和風のだしが決め手です。カレーライスにはない、少し懐かしいような味わいを楽しんでください。</p>	<p>とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ エリンギ パセリ ベーコン ブロッコリー たまねぎ</p> <p>ベーコンとブロッコリーのアーリオオーリオは、当センターの通常メニューの中で一番長い献立名です。覚えてくれた人は給食ツウですね。</p>	<p>とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン ふらのぎゅうにゅう アセロラジュレ りんご パイナップル ナタデココ</p> <p>(ほうれん草たちの声) お浸しになったらみんな残すよね。そうだ！一番人気のカレーに入ってみたらどう？そうだね、飛び込み〜☆</p>	<p>ぶたにく もやし はくさい にんじん たまねぎ ながねぎ</p> <p>肉団子の中に、北海道ではなじみがない「くわい」という食品が使われています。畑を耕す鉄に似ているいもで、くわいもから「くわい」と呼ばれるようになったそうです。</p>	<p>たまご かにかまぼこ しいたけ みつば にくだんご たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ</p> <p>溶き卵を汁に入れるときは、汁にでん粉でとろみをつけ、かきまぜた勢いで汁が回っているところに卵を入れると、きれいに仕上がりますよ。</p>
<p>27 ・みそ汁 ・鍋しぎ ・ほっけの塩麹焼き</p> <p>ごはん 牛乳 小621 中725</p>	<p>28 ・オニオンスープ ・たらこスパゲッティ ・ハンバーグ(ケチャップソース)</p> <p>ごはん 牛乳 小618 中751</p>	<p>29 ・豚丼 ・みそ汁 ・ねぎ入り厚焼き玉子</p> <p>牛乳 小711 中839</p>	<p>30 ・わかめうどん ・ザンギ ・ムース大福</p> <p>牛乳 小708 中777</p>	<p>食育の日 食べもので日本をめぐる旅</p> <p>アスパラの平成26年度の収穫量1位は北海道。2位は佐賀県、3位は長野県、4位は長崎県、5位が熊本県です。北海道のアスパラは太く、甘いことで有名で、全国の人たちが舌鼓を打っています。地図で調べて旅行気分を味わってみよう。</p> <p>今日の献立表 北海道・佐賀・長野・長崎・熊本</p> <p>当センターでは、単品での「揚げ物・煮しめ・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。</p>
<p>じゃがいも ぶりの なす ピーマン あかピーマン</p> <p>嫌いな野菜のツートップ、なすとピーマン。でも、野菜の苦みを抑える鍋しぎの味付けに、なぜか食べられたという人もいます。まずは一口頑張ってみよう。</p>	<p>たまねぎ ベーコン セロリ パセリ スパゲッティ えび ピーマン たらこ</p> <p>オニオンスープは、角切りのあめ色玉ねぎと、スライスし最後に加えた玉ねぎを使っています。玉ねぎの甘味が引き立っていませんか？</p>	<p>ぶたにく たまねぎ ピーマン とうふ えのきたけ</p> <p>みんなのおうちの玉子焼きはどんな味ですか？どんな調味料が入っているか知らない人はおうちの人に聞いてみてくださいね。</p>	<p>わかめ とりにく なるとう たまねぎ あぶらあげ にんじん ながねぎ</p> <p>ムース大福は、冷凍状態だと、アイスのように食べられるんだそうです。だからだと準備をしては、すっかり溶けてしましますよ。</p>	<p>今日の日 北海道・佐賀・長野・長崎・熊本</p> <p>当センターでは、単品での「揚げ物・煮しめ・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。</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。