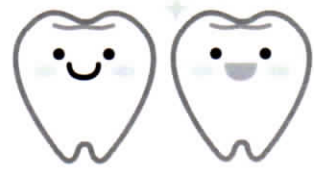




予定献立表



よくかんで食べよう

2017(平成29)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>歯と口の健康週間(6月4日~6月10日)</p> <p>今年の標語は「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯です。</p> <p>食べることは、命を支える大切なことで、体の健康を保ち、おいしく食べるには「歯」は欠かせないのであるのです。たくさんかむことで、唾液の分泌も促され、胃や腸での食べ物の消化・吸収もよくなります。20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみくだくことができ、味を楽しみながらおいしく食べることができます。</p> <p>80歳になっても自分の歯を20本以上保つことは、健康で長生きをするための大切な目標です。</p> 						
<p>1</p> <p>・とんこつラーメン</p> <p>・えびと野菜の包み蒸し <卵・小麦・えび></p> <p>・ハスカップゼリー (紙スプーン)</p> <p>牛乳 小657 中738</p> <p>ぶたにく もやし はくさい たまねぎ にんじん ごま</p> <p>ハスカップは、北海道に自生する植物で昔から、この実を食べると元気になると言われる「不老長寿の実」。ハスカップを食べると6月も元気に過ごそう。</p>	<p>2</p> <p>・みそ汁</p> <p>・切干大根の炒め煮</p> <p>・手羽元のやわらか煮込み <小麦></p> <p>ごはん 牛乳 小654 中751</p> <p>たまねぎ キャベツ にんじん 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>切り干し大根には、生の大根と比べると「食物繊維」、「カルシウム」、「ビタミン」が非常に多く含まれています。栄養価の高い切り干し大根を一口でも多く食べましょう。</p>	<p>5</p> <p>・みそ汁</p> <p>・ふきの炒め煮</p> <p>・さば味噌煮</p> <p>ごはん 牛乳 小657 中747</p> <p>はくさい にんじん ごぼう ふき こんにやく たけのこ さつまあげ</p>	<p>6</p> <p>・白菜のクリームシチュー</p> <p>・アスパラの彩ソテー</p> <p>・ポークピカタ <卵・小麦></p> <p>・紫芋チップス (一食包装)</p> <p>コッパン 牛乳 小630 中711</p> <p>ぶたにく はくさい にんじん たまねぎ エリンギ パセリ アスパラ コーン ベーコン</p> <p>【ふるさと食材の日】 北海道の名産であるアスパラ。今日のソテーには、富良野産のアスパラを使います。旬の味を楽しんでください。</p>	<p>7</p> <p>・チキンカレー</p> <p>・ナタデココ入り まぜまぜゼリー</p> <p>・いかフライ <小麦></p> <p>ごはん 牛乳 小918 中1040</p> <p>とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ ピーチゼリー ナタデココ もも みかん パイ</p> <p>イカには弾力があり、歯ごたえのある食材の一つです。カレーはかむ回数が少ないですが、イカと一緒に食べて、いつもより、かむ回数を意識して食べてみよう。</p>	<p>8</p> <p>・焼きうどん</p> <p>・軟骨入り鶏つくね <卵・小麦>(小1個・中2個)</p> <p>・豆乳プリン (紙スプーン)</p> <p>牛乳 小667 中849</p> <p>ぶたにく なた いか にんじん キャベツ たまねぎ</p> <p>豆乳には「カルシウム」が多く含まれています。「カルシウム」には骨や歯を作っている重要な存在です。虫歯予防に欠かせません。</p>	<p>9</p> <p>・みそ汁</p> <p>・いかと野菜の スタミナ炒め</p> <p>・チーズはんぺんフライ <卵・乳・小麦></p> <p>ごはん 牛乳 小697 中797</p> <p>わかめ なめこ いか ぶたにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし</p> <p>バランスのよい牛乳の栄養が濃縮されているチーズ! チーズは、カルシウムをとるためには、とても優秀です。チーズとイカを食べて「歯」と「口」を健康に。</p>
<p>12</p> <p>・みそ汁</p> <p>・回鍋肉</p> <p>・なら饅頭 <乳・小麦>(小1個・中2個)</p> <p>小667 中854</p> <p>だいこん えのきたけ ぶたにく キャベツ ビーマン 赤ピーマン ながねぎ</p> <p>ニらは、餃子の具によく使われていますが、にらの香りは、食欲増進になるので体力をつけたい時によいです。疲れた体に元気を付けてね。</p>	<p>13</p> <p>・オニオンスープ</p> <p>・たらこスパゲッティ</p> <p>・ハンバーグ <小麦></p> <p>かぼちゃ 牛乳 小550 中665</p> <p>たまねぎ ベーコン セロリ パセリ 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】 食事の時、かむ回数は、どのくらいですか? 1口5回? それとも10回? 理想のかむ回数は、25~30回です。1口何回か数えてみませんか?</p>	<p>14</p> <p>・みそ汁</p> <p>・親子丼</p> <p>・和風きんぴら包み焼き <卵・乳・小麦></p> <p>ごはん 牛乳 小739 中855</p> <p>とうふ なめこ にんじん とりにく たまご たまねぎ ながねぎ たけのこ ぶなしめじ</p> <p>一杯の丼に鶏肉(親)と卵(子)が乗ることから親子丼と呼びますが、他の具を使った親子丼もあります。</p>	<p>15</p> <p>・しょうゆラーメン</p> <p>・春巻き <小麦></p> <p>・サキサキチーズ <乳>(一食包装)</p> <p>牛乳 小670 中719</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>春巻きは中華料理の点心の一つです。点心とは小麦粉や穀類を使った料理と甘味料理です。</p>	<p>16</p> <p>・みそ汁</p> <p>・鶏ごぼう炒め</p> <p>・さんま梅煮 <小麦></p> <p>ごはん 牛乳 小726 中835</p> <p>じゃがいも ぶなしめじ とりにく ごぼう にんじん こんにやく いんげん ごま</p> <p>さんま梅煮は、梅を入れることで魚の生臭みを抑え、さっぱりとした味わいになります。魚が苦手でも一口でも食べてみよう。</p>		
<p>19</p> <p>・みそ汁</p> <p>・青椒肉絲</p> <p>・野菜餃子 <卵・乳・小麦>(小1個・中2個)</p> <p>小624 中728</p> <p>わかめ とうふ ぶたにく ビーマン 赤ピーマン たけのこ</p> <p>青椒肉絲は、中華料理の一つです。青椒とは、ピーマン。肉絲とは、肉の細切りという意味です。</p>	<p>20</p> <p>・ポトフ</p> <p>・コーンソテー</p> <p>・チーズハムカツ <乳・小麦></p> <p>バターパン 牛乳 小590 中686</p> <p>ひよこまめ じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ウインナー コーン えだまめ</p> <p>ポトフは、フランスの家庭料理の一つ。「火にかけた鍋」という意味で、大きく切った野菜類をじっくり煮込んだ料理です。たくさんの野菜の甘みを楽しんでください。</p>	<p>21</p> <p>・ポークカレー</p> <p>・甘夏みかんのゼリーよせ</p> <p>・オムレツ <卵></p> <p>ごはん 牛乳 小865 中991</p> <p>ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ みかん あまなつみかん あまなつみかんゼリー</p> <p>甘夏みかんの旬は、1月~6月。夏みかんと比べて、酸味が少なく甘いのが特徴ですが、美容に優しいビタミンCやクエン酸が含まれています。</p>	<p>22</p> <p>・わかめうどん</p> <p>・野菜コロッケ <乳・小麦></p> <p>・ヨーグルト <乳>(紙スプーン)</p> <p>牛乳 小688 中736</p> <p>わかめ とりにく なた たまねぎ あぶらあげ にんじん ながねぎ</p> <p>ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌や酵母を加えて発酵させて作られています。牛乳から作られているので「歯」によいカルシウムがたくさん入っていますよ。</p>	<p>23</p> <p>・みそ汁</p> <p>・ひじきと厚揚げの煮物</p> <p>・ごまだれ肉団子 <卵・乳・小麦></p> <p>ごはん 牛乳 小626 中770</p> <p>キャベツ たまご ひじき あつあげ にんじん つきこんにやく たまご いんげん</p> <p>【よくかんで食べよう】 ひじきはカルシウムが含まれ、食物繊維も多い食材です。歯と口の健康に良いので、残さず食べましょう!</p>		
<p>26</p> <p>・みそ汁</p> <p>・豚すき煮</p> <p>・あじフライ <小麦></p> <p>小725 中833</p> <p>しいたけ ごぼう にんじん ぶたにく しらたき とうふ ながねぎ えのきたけ</p> <p>あじの旬は6月~7月。しかし今は養殖などで一年中食べられるようになりました。色々な調理方法で食べるようになり高級なブランドアジも誕生しているようです。</p>	<p>27</p> <p>・キャベツとハムのスープ</p> <p>・ツナクリームスパゲッティ</p> <p>・若鶏のレモンパジル焼き <小麦></p> <p>ココアパン 牛乳 小519 中620</p> <p>キャベツ ハム たまねぎ にんじん スパゲッティ ツナクリーム たまねぎ パセリ</p> <p>【よくかんで食べよう】 洋食は和食と比べると、かむ回数が少ないと言われています。洋食でも、かむ回数に意識して食べてみよう。目標の回数は何回?</p>	<p>28</p> <p>・みそ汁</p> <p>・豚キムチ丼</p> <p>・野菜しゅうまい <卵・小麦>(小1個・中2個)</p> <p>ごはん 牛乳 小679 中841</p> <p>こまつな ぶなしめじ 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>キムチは、野菜などを漬けることで発酵し、菌が発酵をすすめます。日本にも、昔から保存食品として色々な漬物がありますね。</p>	<p>29</p> <p>・みそ野菜ラーメン</p> <p>・コーンのつまみ揚げ</p> <p>・はちみつレモンゼリー (紙スプーン)</p> <p>牛乳 小709 中760</p> <p>ぶたにく もやし キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ ごま</p> <p>みそは1300年もの長い間、日本人の食生活を支えてきた伝統食品です。基礎調味料である「さしずせそ」の「そ」で、発酵食品。日本人に欠かせない調味料です。</p>	<p>30</p> <p>・みそ汁</p> <p>・もやしのネギ塩炒め</p> <p>・にしんののみりん干し <小麦></p> <p>ごはん 牛乳 小655 中751</p> <p>じゃがいも キャベツ ぶたにく もやし たまねぎ にんじん ながねぎ</p> <p>にしんには、歯や骨を作るカルシウムや、血液を作る材料になる鉄やビタミンB12が含まれています。</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。