



# 予定献立表

## よくかんで食べよう



2019(令和元)年6月分(6月3日~28日20日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>6月</b> 今月の目標</p> <p><b>太字は、リクエストメニューです。</b> 山部小学校から、リクエストをいただきました。ありがとうございます。 ☆印は、新メニューです。</p> <p>当センターでは、単品での「揚げ物・蒸し物・焼き物」、一食包装のものについて、食品表示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ご覧ください。</p> <p><b>産地などの情報公開について</b> 富良野学校給食センターでは、予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。 詳しくは、富良野市のホームページTOP&gt;教育・文化&gt;給食センターと進んでください。</p> <p><b>よくかむ食べ方</b> ●一口15~30回ぐらいを目安にかむ ●急がずゆっくり食べる ●汁物や飲み物などで、流し込まない ●テレビを見ながらなど、ながら食べをしない</p> <p><b>かむと、出る出るだ液パワー!</b> だ液は、体の中でいろいろな働きをしてくれます。 消化を助ける 歯をきれいにする むし歯を防ぐ 病気を防ぐ</p>				
<p><b>3</b> ・みそ汁 大豆の磯煮 ほっけの塩麴焼き</p>	<p><b>4</b> ・白菜のクリームシチュー ふらの産アスパラのソテー 根菜入りメンチカツ</p>	<p><b>5</b> ・みそ汁 中華丼 中華しゅうまい</p>	<p><b>6</b> ・とんこつラーメン みたらしだんご まめによるこぶ</p>	<p><b>7</b> ・みそ汁 じゃがいものそばろ煮 鮭の照り焼き</p>
<p>じゃがいも キャベツ ひじき さつまあげ にんじん ごぼう こんにやく いんげん だいず</p>	<p>ウインナー はくさい にんじん たまねぎ エリンギ パセリ アスパラガス コーン ベーコン</p>	<p>わかめ とうふ ぶたにく えび いか ピーマン たまねぎ はくさい たけのこ にんじん キクラゲ</p>	<p>ぶたにく もやし はくさい たまねぎ にんじん ごま しらたまもち</p>	<p>たまねぎ キャベツ にんじん じゃがいも ぶたにく いんげん</p>
<p><b>【よくかんで食べよう】</b> 6月4日~10日は「歯と口の衛生週間」です。今日は、中華丼にいか・たけのこ・キクラゲなどの歯ごたえのある食材が入っています。よくかんで食べよう。</p> <p><b>【よくかんで食べよう】</b> みたらしだんごやまめによるこぶのように、かみごたえがある食べものは、やわらかい食べもの比べると、かむ時に使うあごの筋肉量が変わってきますよ。</p> <p><b>【よくかんで食べよう】</b> 鮭に多く含まれているビタミンDは、体内でカルシウムを吸収し骨まで運ぶ働きがあり、骨をつくる働きを助けてくれます。ビタミンDをとって歯や骨を丈夫にしよう。</p>				
<p><b>10</b> ・寒天スープ 豚肉と白菜キムチの炒め物 はんぺんフライ</p>	<p><b>11</b> ・ポトフ スパゲッティカルボナーラ ほうれん草オムレツ</p>	<p><b>12</b> ・みそ汁 鶏そばろ丼 あじさんが</p>	<p><b>13</b> ・カレーうどん コーンたっぷりフライ ヨーグルトゼリー</p>	<p><b>14</b> ・みそ汁 切干し大根の炒め煮 和風きんぴら肉団子</p>
<p>きクラゲ こんにやくかんてん たまねぎ にんじん とりにく えだまめ ぶたにく もやし たけのこ はくさいキムチ</p>	<p>コーン じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ ウインナー スパゲッティ ベーコン たまねぎ パセリ</p>	<p>だいこん にんじん ごぼう たまごそばろ いんげん とりにく だいずたんぱく</p>	<p>ぶたにく たまねぎ さつまあげ にんじん ながねぎ</p>	<p>たまご たまねぎ きりぼしだいこん あぶらあげ にんじん ひじき いんげん こんにやく</p>
<p><b>【よくかんで食べよう】</b> ごまや、寒天などの海藻類のほか、野菜などはかみごたえのある食べものです。よくかむことで、だ液が多く出ることやかみ合わせや歯並び等によいとされています。</p> <p>カルボナーラの語源は、色々ありますが炭焼き職人という意味のイタリア語で、黒こしょうで「炭」や「石炭」を表しているとも言われています。</p> <p>あじさんがとは、魚のアジをすり身にしたもの野菜とみそやしょうゆなどで味付けをした千切りのアジを煮た料理です。アジには、脳の働きによいとされているDHAが多く含まれています。</p> <p>日本では初めてカレーうどんがお目見えしたのは、1904年(明治37年)頃と言われています。そのカレーうどん発祥の地は、東京・早稲田の老舗のおそば屋さんだそうです。</p>				
<p><b>17</b> ・みそ汁 切り昆布と大根の炒め煮 軟骨入り鶏つくね</p>	<p><b>18</b> ・つぶつぶコンソメスープ チキンチャップ 野菜コロック</p>	<p><b>19</b> ・ごぼうたっぷりハヤシライス 牛乳ジュレ チキンオープン焼き</p>	<p><b>20</b> ・焼きうどん たこ焼き ミニデザート すりおろしりんご</p>	<p><b>21</b> ・みそ汁 ☆レンコンのおかか炒め さんまの梅煮</p>
<p>あぶらあげ たまねぎ こんぶ ぶたにく さつまあげ にんじん だいこん ながねぎ</p>	<p>コーン えだまめ マカロニ たまねぎ ハム とりにく たまねぎ しいたけ にんじん</p>	<p>ぶたにく にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう ぎゅうにゅう みかん パイン もも ナタデココ</p>	<p>ぶたにく なたこ いか にんじん キャベツ たまねぎ</p>	<p>たまご たけ たまねぎ れんこん にんじん ぶたにく こんにやく いんげん かつおぶし</p>
<p>昆布は深さ5~7mの海中で、光合成を行って成長します。大きさは長さが2mくらいのもので、大きいものでは長さが10m以上幅が60cm以上にもなるそうです。</p> <p>じゃがいもはフランス語で「大地のりんご」と呼ばれていますが、じゃがいもにはりんごの約5倍のビタミンCが含まれていて、ビタミンCは、体の調子を整える働きがあります。</p> <p>日本人は、ごぼうの量かな香りとシャキシャキとした食感を好み、色々な料理に使われていますが、日本以外の国では、木の根を食べているように思われてしまうそうです。</p> <p>りんごに多く含まれている水溶性食物繊維のペクチンが消化を促進させ、胃酸のバランスを整えてくれます。おなかの調子が悪い時にりんごがよいと言われるのはこのためです。</p>				
<p><b>24</b> ・きのこの中華スープ 肉団子の酢豚風 キャベツ餃子</p>	<p><b>25</b> ・クラムチャウダー 大根のイタリアンソテー ハンバーグ</p>	<p><b>26</b> ・みそ汁 ☆炒り豆腐 さばの照り煮</p>	<p><b>27</b> ☆わかめラーメン ミニ肉まん クリームコンフェ</p>	<p><b>28</b> ・チキンカレー フルーツミックスゼリー ナゲットS</p>
<p>えのきたけ しいたけ エリンギ にんじん たまねぎ ごま にくだんご たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ</p>	<p>あさり じゃがいも にんじん たまねぎ ウインナー いんげん だいこん ベーコン ピーマン</p>	<p>だいこん だいこんは とうふ とりにく だいずたんぱく しいたけ にんじん ながねぎ たまご</p>	<p>わかめ もやし コーン にんじん たまねぎ なたこ</p>	<p>とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ ブロックゼリー パイン みかん カクテルゼリー ナタデココ</p>
<p>酢に含まれる酢酸が、疲労によって体内に蓄積した乳酸を分解して血行をよくするため、疲労回復を助けます。そのほか、酸味によって気分をすっきりさせる働きもあります。</p> <p>いつもパンは一口大にちぎってから食べていますが、今日はパンに大根のイタリアンソテーと、いつもより大きいハンバーグをはさめて、ハンバーガーのようにして食べてください。</p> <p>炒り豆腐は、豆腐の水気を切り、細かくくずしながら調味料を入れて炒った料理です。しいたけ、にんじん、長ねぎや卵などを加えて炒め煮にし、酒・しょうゆ・てんさい糖などで味付けをしています。</p> <p>栄養豊富な海中で育ったわかめには、ヌルヌル感の正体であるアルギン酸をはじめ、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル分など、たくさんの栄養成分が含まれています。</p> <p>「ナタデココ」という名前は、スペイン語で、ナタ→液状に浮く上皮、ココ→ココナッツです。ココナッツジュースの中に、水と砂糖と酢酸菌の一種であるナタ菌を加え発酵させて作ります。</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。