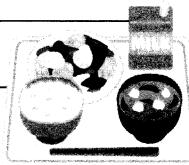


6月

予定献立表

今月の目標

よくかんで食べよう



2020(令和2)年6月1日~30日(22日間)

栄養素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギー kcal	647	756
たんぱく質 g	24.3	27.9
脂 質 g	20.0	22.6
炭水化物 g	89.4	106.6
食塩相当量g(醤油汁も含む)	2.4	2.8

ホームページにて予定献立表・
使用予定食材産地・給食だより
の情報公開をしています。

月	火	水	木	金
ごはん 牛乳 豚汁 おじやがバター煮 鮭の西京焼き	1 ココアパン 牛乳 コンソメスープ スパゲッティミートソース チーズハムカツ	2 ごはん 牛乳 ポークカレー ☆青空色のゼリーよせ ☆ベジコンソテー	3 ごはん 牛乳 きのこうどん ☆プロッコリーと焼き豆腐 ☆とと焼き(チョコクリーム) (一食包装)	4 ごはん 牛乳 みそ汁 べーごば ☆塙から揚げ (小1個・中2個)
ごはん 牛乳 洋風わかめスープ 高野豆腐の ケチャップソース煮 タコメンチカツ	8 バターパン 牛乳 まめな チキンクリームシチュー たまねぎと ウインナーのソテー ポークピカタ	9 ごはん 牛乳 みそ汁 肉丼 わらびもち	10 ごはん 牛乳 ソフトカツゲン しょうゆラーメン ☆ごまとかぼちゃの ブチコロッケ 魚肉ソーセージ (一食包装)	11 ごはん 牛乳 みそ汁 イカと野菜のスタミナ炒め しのだに 信田煮
ごはん 牛乳 ワンタンスープ 麻婆豆腐 ☆一口餃子 (2個)	15 コッペパン(横割り) 牛乳 クリームコーンスープ キャベツのソテー バーガーパティ パンにはさんで 食べてね!	16 ごはん 牛乳 みそ汁 ☆ふらの無限ピーマン さば味噌煮	17 ごはん 牛乳 焼きうどん ブチかぼちゃもち (小1個・中2個) ハスカップゼリー (一食包装)	18 ごはん 牛乳 みそ汁 ☆豚肉といんげんの カレー炒め ねぎ入り厚焼き玉子
ごはん 牛乳 みそ汁 野菜の生姜焼き ごまだれ肉団子 (小1個・中2個)	22 ミルクパン 牛乳 クラムチャウダー フルーツミックスゼリー チキンナゲット (小1個・中2個)	23 ごはん 牛乳 みそ汁 ふきの炒め煮 いわしのみぞれ煮 ☆のり佃煮 (一食包装)	24 ごはん 牛乳 赤みそ海藻ラーメン 豚肉と野菜のピリ辛炒め 紫いもチップス (一食包装)	25 ごはん 牛乳 かき揚げ丼 野菜かきあげ 天丼のたれ 牛乳 みそ汁 大根のそぼろ煮 だいこん ぶたにく だいたいたんぱく えだまめ
ごはん 牛乳 みそ汁 ちくわの炒り煮 白身魚のフライ	29 黒糖パン 牛乳 ジュリアンスープ スパゲッティ カルボナーラ ほうれん草オムレツ	30 太字は、リクエストメニューです。 山部小学校、中富良野小学校、 富良野西中学校から、リクエストをいただきました。ありがとうございました ☆印は、新メニューです。 単品での揚げ物・蒸し物・焼き物お よび一食包装のものを除き、料理名 の下に使用食材名を記載しております。	3日(水) 青空色のゼリーよせは、サイダーゼ リーを空、ミルク寒天を雲、パインを 太陽に見立てたデザートです。全国 的には梅雨の時期である6月に、カラ フルな色合いの給食を届けたくて 考えました。料理の彩りが華やかだ と、気持ちも明るくなりますよね。	17日(水) この日はふらの地域でとれたピーマ ンを使い、無限ピーマンを出します。 スーパーに並ぶピーマンは宮崎県な ど暖かい地域でとれたものが多いと 思いますが、気温が高い時期は北海 道でも栽培されます。地元でとれた 食材は新鮮なので、ふだんの生活で 積極的に取り入れたいですね。

*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。

富良野学校給食センター