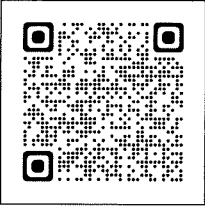




予定献立表

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	640	746
たんぱく質 g	25.7	29.5
脂 質 g	20.9	23.5
炭水化物 g	87.3	104.1
食塩相当量 g (麺の汁も含む)	2.48	2.90



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。

今月の目標 **よくかんで食べよう**



2023(令和5)年6月1日~30日(22日間)

月	火	水	木	金	
<p>ふとじ 太字は、リクエストメニューです。</p> <p>しのかつちゅうがくしょうがっこう ながの ら の しょうがっこう ぶ 占冠中央小学校、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。</p> <p>じまし しん ☆印は、新メニューです。</p> <p>たんびん あ もの む ちの もの 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 した しょうよくさいめい きさい 下に使用食材名を記載しております。</p>	<p>ひと こと 一言メモ</p> <p>1日(木) 山菜うどん 今月のふるさと食材の一つ、大豆はたんぱく質が多く含まれるため「畑の肉」と言われています。1日の山菜うどんの具材として、デイセンター専ぐみ野さんの油揚げを使用しているため、この機会に栄養満点な油揚げを楽しんでください☆占冠山村産業振興公社さんで加工していただいた山菜も使用します。ぜひ味わって食べてください。</p>		<p>8日(木) さつまいもチップス 今月の目標は「よくかんで食べよう」です。8日の給食には固くてかみごたえのあるさつまいもチップスを入れてみました。かむ回数は、ひと口で「20~30回」がよいといわれています。8日の給食ではいつもよりかむことを意識して、完食を自指してもらえるとうれしいです!</p>	<p>1</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>さんさい 山菜うどん あぶらあげ わらび ふき ごぼう ねまがりたけ なんと にんじん たまねぎ</p> <p>にく しゅうまい 肉焼売 (小1個・中2個)</p> <p>かく 角チーズ (一食包装)</p> <p>ふるさと食材の日</p>	<p>2</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>みそ汁 とうふ ほうれんそう ぶなしめじ</p> <p>キャベツと さつまいもの炒め煮 キャベツ にんじん さつまいも</p> <p>とり 鶏もも肉の照り焼き</p>
<p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>みそ汁 だいこん わかめ ながねぎ</p> <p>い 炒りどり とりにく ごぼう たけのこ にんじん こんにやく しいたけ</p> <p>いわしのみぞれ煮</p>	<p>5</p> <p>6</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>トマトの真っ赤なスープ ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト</p> <p>ツナポテト じゃがいも たまねぎ まぐろツナ チーズ</p> <p>ささみフライ</p>	<p>7</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>ポパイカレー 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</p> <p>フルーツのマスカットゼリーよせ マスカットゼリー ナタデココ パイン もも りんご みかん</p> <p>ベジコンソテー ベーコン コーン たまねぎ にんじん パセリ</p>	<p>8</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>うみ きらしお 海の幸塩ラーメン ぶたにく はくさい にんじん もやし いか えび あさり コーン ながねぎ</p> <p>はんぺんフライ</p> <p>☆さつまいもチップス (一食包装)</p>	<p>9</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>きのこの中華スープ たまねぎ にんじん えのきたけ エリンギ しいたけ ごま</p> <p>チンジャオロース 青椒肉絲 ぶたにく あかピーマン ピーマン たけのこ</p> <p>ショーロンポー (小1個・中2個)</p>	
<p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>みそ汁 キャベツ だいこん しいたけ</p> <p>ぶたにく や さい からいた 豚肉と野菜のピリ辛炒め ぶたにく もやし にんじん たまねぎ ながねぎ</p> <p>しょうが に ☆さばの生姜煮</p>	<p>12</p> <p>13</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>クリームコーンスープ コーン たまねぎ パセリ</p> <p>スパゲッティナポリタン スパゲッティ ぶたにく ベーコン たまねぎ ピーマン</p> <p>ぶたにく ☆豚肉コロッケ</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>けんちん汁 にんじん ごぼう だいこん こんにやく ぶなしめじ あぶらあげ</p> <p>キャベツと じゃがいものみそ煮 ぶたにく キャベツ じゃがいも にんじん</p> <p>ミニチキン (小1個・中2個)</p>	<p>15</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>や 焼きうどん ぶたにく なんと いか にんじん キャベツ たまねぎ</p> <p>や さい い や 野菜入り焼きつくね</p> <p>グレープゼリー (一食包装)</p>	<p>16</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>とり しょうが 鶏と生姜のスープ とりにく たまねぎ もやし ながねぎ とうふ コーン</p> <p>ちゅうか どん 中華丼 ぶたにく えび ピーマン たまねぎ はくさい たけのこ にんじん きくらげ</p> <p>どうふ にく つつ 豆腐の肉みそあん包み</p>	
<p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>みそ汁 えのきたけ にんじん あつあげ</p> <p>ぶたにく 豚肉といんげんのカレー炒め ぶたにく いんげん たまねぎ</p> <p>あじフライ</p>	<p>19</p> <p>20</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>クラムチャウダー あさり にんじん たまねぎ とりにく パセリ</p> <p>ベーごぼ ごぼう ベーコン コーン</p> <p>わかどり 若鶏のレモンバジル焼き (小1個・中2個)</p>	<p>21</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>すまし汁 だいこん にんじん みつば たけのこ</p> <p>ぶた 豚すき煮 ぶたにく しらすき やきどうふ たまねぎ えのきたけ</p> <p>あま じお や ほっけの甘塩焼き</p>	<p>22</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>や さい みそ野菜ラーメン ぶたにく もやし キャベツ にんじん たまねぎ コーン ごま</p> <p>だい ぎょうざ 大餃子</p> <p>とと焼き (一食包装)</p>	<p>23</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>こまつな たまご ☆小松菜の卵とじスープ こまつな たまご にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>ぶたにく もやしのねぎ塩炒め ぶたにく もやし たまねぎ にんじん ながねぎ</p> <p>あじ みそ味ザンギ (小1個・中2個)</p>	
<p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>みそ汁 はくさい にんじん ごぼう あぶらあげ</p> <p>こう や どうふ 高野豆腐のそぼろ煮 こうやどうふ とりにく ぶたにく いんげん</p> <p>☆かつおやわかフライ</p>	<p>26</p> <p>27</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>く 貝だくさんコンソメスープ マカロニ キャベツ にんじん たまねぎ ワインナー えだまめ</p> <p>わふう 和風きのこスパゲッティ 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>て 照り焼きハンバーグ</p>	<p>28</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ふらのフィンチーズカレー</p> <p>しらたま フルーツ白玉 パイン もも りんご みかん しらたまもち</p> <p>ふくじん づ 福神漬け</p>	<p>29</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>にく 肉うどん ぶたにく なんと あぶらあげ たまねぎ にんじん ながねぎ</p> <p>いそ べ あ ちくわの磯辺揚げ (小1個・中2個)</p> <p>みず 水ようかん (一食包装)</p>	<p>30</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅう にゅう 牛乳</p> <p>ぶた じる 豚汁 ぶたにく こんにやく にんじん たまねぎ だいこん ごぼう じゃがいも</p> <p>いかに イカと野菜のスタミナ炒め いか ぶたにく にんじん キャベツ もやし</p> <p>チキンメンチカツ</p>	

* 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。
* 焼魚や煮魚には骨があります。注意して食べましょう。