

令和6年6月予定献立表



留萌市学校給食センター(小学生用)
2024年5月発行

～メニューについて～

・6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。
歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切なことです。健康な歯を保つと、年をとってから美味しく食事ができます。この1週間をきっかけに、健康な歯についてぜひ話題にしてみましょう。

・6月21日に白玉が出ます。
今年の2月に、学校給食のウズラの卵で窒息死する事故がありました。白玉ものに詰まりやすい食べ物なので、急いで食べずによくかんで食べるように気をつけましょう！

よくかむといいことたくさん！
あいことばは
「ひみこのはがいぜ」



～今月のへいきんえいようりょう～

(低学年)(中学年)(高学年)
エネルギー
(639kcal)(669kcal)(711kcal)
たんぱく質
(24.0g)(24.8g)(25.7g)
しつ
(24.6g)(24.8g)(25.0g)
しほうエネルギーひ
(34.8%)(33.4%)(31.9%)
えんぶんりょう
(2.8g)(2.9g)(3.0g)

♥のマークは、あたらしいメニューです。

♪のマークは、まもってほしいおねがいです。

★のマークは、るもい産ゆるもいかんない産の食材です。

※ゴミは、ぶんべつひょうをよく見て、分けてください。

※ごはんは、るもい産のななつぼしをつかっています。

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>585・602・639kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>みそ汁 小松菜・豆豉・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>ちくわの磯部揚げ 魚肉すり身・でん粉・食塩・砂糖・大豆油・天ぷら粉・小麦粉・でん粉・あおさ</p> <p>すき焼き風煮 玉ねぎ・人参・白菜・長ねぎ・エリンギ・白滝・焼き豆腐・たけのこ・醤油・砂糖・ほんだし・みりん・豚肉</p>	<p>720・780・840kcal</p> <p>ラーメン</p> <p>担々麺 豚肉・長ねぎ・人参・きくらげ・チンゲン菜・もやし・水煮メンマ・ごま・華味味噌・生姜・担々麺スープ・中華ガラスープ・チキン・でん粉・芝麻湯麺スープ</p> <p>肉しゅうまい(2個) 玉ねぎ・鶏肉・豚肉・小麦粉・ゼラチン・卵白・豚脂・粒状植物性たん白・砂糖・食塩・醤油・大豆粉</p> <p>ごぼうサラダ きゅうり・ごぼう・マヨネーズ・きくらげ・人参・醤油・砂糖・米発酵調味料・植物油(大豆含む)・ごま・食塩・醸造酢</p> <p>むし歯よぼうデー</p>	<p>675・692・729kcal</p> <p>★わかめごはん わかめ・還元水あめ・食塩・小麦たん白発酵調味料・みりん・デキストリン・昆布エキスパウダー・ほたてエキスパウダー</p> <p>豚汁 豚肉・こんにやく・豆腐・大根・人参・長ねぎ・じゃが芋・ごぼう・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>和風さんぴら包み焼き 鶏肉・玉ねぎ・ごぼう・豆腐・粒状植物性たん白・小麦不使用醤油・人参・砂糖・みりん・植物油・しょうがペースト・食塩・豚ゼラチン・ごま</p> <p>切干大根の炒め煮 切干大根・人参・さつま揚げ・ひじき・砂糖・醤油・サラダ油・ほんだし</p>	<p>695・742・785kcal</p> <p>バターパン</p> <p>さつま芋のポターージュ さつまいも・ベーコン・パセリ・人参・玉ねぎ・ベジマメルソース・シチューの素・豆乳・スキムミルク・こしょう・バター</p> <p>じゃがいものトマト煮 じゃが芋・たまねぎ・トマト・ケチャップ・コンソメ・赤ワイン・食塩・こしょう・サラダ油・パセリ・砂糖・スープ・トック・ピーマン</p> <p>♥さくらんぼゼリー サクランボ果汁・砂糖・水あめ・加工でん粉</p> <p>さくらんぼの日</p>	<p>722・741・778kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>♥卵とわかめのスープ 鶏卵・わかめ・玉ねぎ・ごま・ミックスガラスープ・コンソメ・こしょう・食塩</p> <p>チキンハンバーグ 鶏肉・玉ねぎ・粒状大豆たん白・パン粉・小麦粉・牛脂・醤油・砂糖・食塩・植物油</p> <p>Pマイティソース トマト・玉ねぎ・りんご・人参・セロリ・砂糖・醸造酢・食塩</p> <p>豚しゃぶサラダ 豚肉・酒・キャベツ・人参・もやし・おろししょうゆドレッシング(小麦・大豆)</p>
<p>10日(月)</p> <p>振替休日</p>	<p>651・693・735kcal</p> <p>うどん</p> <p>五目うどん 鶏肉・油揚げ・きくらげ・長ねぎ・ごぼう・人参・醤油・めんつゆ・だし昆布・かおだし・一味</p> <p>野菜かき揚げ 玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・小麦粉・でん粉・コーンフラワー・植物油(大豆)・パーム油(大豆)</p> <p>きなこプリン 牛乳・大豆成分・水あめ・脱脂粉乳・砂糖</p>	<p>668・687・724kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>水餃子スープ 水餃子(豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま油)・人参・白菜・しめじ・春雨・コンソメ・スープストック・こしょう・食塩</p> <p>照り焼きチキン 鶏肉・醤油・砂糖・カラメル・発酵調味料</p> <p>ごまネースサラダ 大根・ひじき・人参・油揚げ・砂糖・昆布エキス・鰹節粉末・かにかま・きゅうり・ごま・マヨネーズ・醤油</p>	<p>561・601・645kcal</p> <p>ココアパン</p> <p>大豆入り具だくさんスープ 人参・とうもろこし・グリーンピース・大豆・玉ねぎ・鶏肉・パセリ・バター・コンソメ・スープストック・こしょう</p> <p>キャベツメンチカツ キャベツ・鶏肉・粒状植物性たん白・豚すり身・豚脂・玉ねぎ・砂糖・水溶性植物繊維・食塩・小麦不使用しょうゆ・植物油・米粉・なたね油</p> <p>Pソース 砂糖・りんご・トマト・玉ねぎ・醸造酢・食塩・でん粉</p> <p>野菜サラダ キャベツ・きゅうり・かにかま・野菜たっぷり和風ドレッシング(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)</p>	<p>646・665・702kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>みそ汁 わかめ・豆腐・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>ねぎ入り厚焼き玉子 鶏卵・砂糖・長ねぎ・食塩・はちみつ・みりん・醤油</p> <p>中華丼の具 豚肉・白菜・ピーマン・人参・たけのこ・きくらげ・えび・いか・あさり・ジャンタンDX・ガラスープスタンダード・こしょう・でん粉・サラダ油・砂糖</p>
<p>17日(月)</p> <p>606・623・660kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>みそ汁 ほうれん草・油揚げ・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>いわしごま味噌煮 いわし・砂糖・味噌・発酵調味料・ごま・でん粉・醸造酢・食塩</p> <p>炒り鶏煮 鶏肉・人参・椎茸・れんこん・たけのこ・こんにやく・砂糖・醤油・酒・みりん・グリーンピース・ごぼう・ほんだし・サラダ油</p> <p>♥Pたまごふりかけ いりごま・でん粉・砂糖・卵黄粉末・味付け卵そぼろ・醤油・乾燥あん・かつお削り節・あじ削り節・食塩・のり・植物油・あおさ</p>	<p>590・649・709kcal</p> <p>ラーメン</p> <p>豆乳入りとんこつ醤油ラーメン 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・メンマ・なると・長ねぎ・こしょう・白湯・ガラスープスタンダード・ごま油・スープストック・華味醤油・豆乳</p> <p>海鮮包み蒸し 玉ねぎ・キャベツ・小麦粉・豚脂・魚肉すり身・パン粉・卵白・砂糖・いか・でん粉・えび・なたね油・食塩・かに・ホタテエキス調味料・粉末状大豆たん白・XO醤・かに風味かまぼこ・オイスターソース・えびエキス調味料・大豆粉・加工でん粉</p> <p>ハムともやしの中華和え ロースハム・きゅうり・もやし・洋からし・ごま・ごま油・砂糖・醤油・酢</p>	<p>693・712・749kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>豆腐とひき肉のカレー 豚肉・鉄強化豆腐・玉ねぎ・人参・じゃが芋・DXキングカレー・パームントカレー・グリーンピース・にんにく・トマト・バター・ペイリブス</p> <p>大根サラダ 大根・きゅうり・ロースハム・とうもろこし・赤ピーマン・野菜たっぷり和風ドレッシング(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)</p> <p>パインスライス パイナップル・ざらめ糖・グラニュー糖</p>	<p>527・568・608kcal</p> <p>コッペパン</p> <p>鶏と大根のスーフ 鶏肉・大根・人参・玉ねぎ・コンソメ・スープストック・パセリ・こしょう・食塩</p> <p>♥ピザロール 粒状植物性たん白・玉ねぎ・トマトペースト・植物油(大豆)・トマト・チーズ・小麦粉・砂糖・ゼラチン・コンソメ・コーンフラワー・粉あめ・食塩・にんにくペースト</p> <p>塩焼きそば 蒸し麺・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・なると・人参・キャベツ・えび・いか・あさり・サラダ油・こしょう・万能塩だれ</p>	<p>624・642・679kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>ガタタン汁 豚肉・えび・いか・あさり・白菜・人参・長ねぎ・鶏卵・なると・白玉餅・中華ガラスープチキン・ジャンタンDX・白湯・こしょう・食塩・でん粉・醤油</p> <p>ヒレカツ 豚ヒレ肉・パン粉・粉末状大豆たん白・食塩</p> <p>Pソース 砂糖・りんご・トマト・玉ねぎ・醸造酢・食塩・でん粉</p> <p>チャプチェ 春雨・小松菜・植物油(大豆)・赤ピーマン・たけのこ・人参・醤油・牛肉・オイスターソース・コチュジャン・チキンエキス・ごま・食塩・ボークエキス・ガーリックペースト・魚介エキス・黒こしょう</p>
<p>24日(月)</p> <p>607・626・663kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>みそ汁 小松菜・豆腐・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>たらフライ 助宗鱈・パン粉・小麦粉・砂糖・食塩・でん粉・大豆たん白・こしょう</p> <p>Pソース 砂糖・りんご・トマト・玉ねぎ・醸造酢・食塩・でん粉</p> <p>豚肉のオイスターソース炒め 豚肉・酒・人参・いんげん・たけのこ・しめじ・にんにく・ごま油・味噌・豆板醤・砂糖・オイスターソース・でん粉・醤油</p>	<p>676・718・781kcal</p> <p>ラーメン</p> <p>中華風あんかけうどん 豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・きくらげ・サラダ油・めんつゆ・スープストック中華・ごま油・でん粉・醤油・食塩</p> <p>お豆腐ナゲット(2個) 人参・玉ねぎ・かぼちゃ・枝豆・豆腐・魚肉すり身・植物油(大豆)・乳成分・れんこん水・粉未状大豆たん白・砂糖・食塩・全卵・小麦粉・ボークエキスパウダー</p> <p>パンバンジーサラダ 鶏肉・植物油(大豆)・チキンフィヨン・きゅうり・くらげ・人参・ごまドレッシング(小麦・卵・大豆・ごま)</p>	<p>566・585・622kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>みぞれ汁 なめこ・豆腐・大根・椎茸・長ねぎ・醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス・食塩</p> <p>つくね串(2個) 鶏肉・粒状植物性たん白・パン粉・液卵白・醤油・砂糖・玉ねぎ・清酒・生姜・植物油</p> <p>混ぜご飯の具 人参・ひじき・油揚げ・鶏肉・椎茸・ごぼう・たけのこ・醤油・砂糖・ほんだし・みりん・酒・サラダ油</p>	<p>646・693・736kcal</p> <p>ミルクパン</p> <p>肉団子ときのこのスープ 肉団子(小麦・乳成分・大豆・鶏肉)・しめじ・玉ねぎ・人参・椎茸・コンソメ・スープストック・こしょう</p> <p>コーングラタン 乾燥マッシュポテト・スイートコーン・おから・米粉・豆乳・コーンパウダー・粉末水あめ・水溶性食物繊維・砂糖・ソテオ・二オン・食塩・大豆粉</p> <p>♥キャベツナサラダ ツナフレーク(大豆)・キャベツ・人参・胡瓜・マヨネーズ・醤油・こしょう</p> <p>Pいちごジャム 水あめ・砂糖・いちご・ゲル化剤</p>	<p>658・677・714kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>みそ汁 白菜・わかめ・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>かぼちゃひき肉フライ かぼちゃ・玉ねぎ・豚肉・砂糖・醤油・豚脂・粒状植物性たん白・でん粉・パン粉・発酵調味料・ウスターソース・小麦粉</p> <p>肉じゃが メークイン・豚肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース・さつま揚げ・白滝・醤油・みりん・砂糖・ほんだし・酒・サラダ油</p>

だえきには、むし歯きんをやっつける力があります。食べ物をよくかんで、だえきをたくさん出すようにしましょう！

6/6の形がさくらんぼに見えることから、さくらんぼの日です。さくらんぼには、体を元気にしたり、おはだをきれいにする力があります。

ごまには、てつ分やカルシウムが多くふまれています。成長にかかせないえいようそなので、ぜひ食べてみましょう！

パイナップルは、からだの中をはたらきやすくし、つかれを和らげるビタミンB₆がたくさん入っています。またクエン酸という、食べ物のしょうかをよくするはたらきがあります。

パンバンジーは四川(しせん)りょうりの1つで、漢字で書くと「棒棒鶏」です。漢字のゆらいは、もとと中国で、むしてかたくなったとり肉をほうでたいてやわらかくしていたからだとされています。

