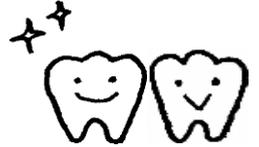


令和6年
6月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel. 5-2555



6月4日～10日は「口と歯の健康週間」です。給食では、強くて健康な歯にするための食べ物^{たもの}が毎日使われています。下の表の”おもな材料と体内でのたらしき”を見て探してみてくださいね！

曜日/ 行事	今日のこんだて	おもな材料と体内でのたらしき			栄養価 (Kcal) 小学3・4年 中学生	スプーン・ フォークの つくり
		血や肉・骨をつくる(赤)	からだの調子を整える(緑)	はたらく力になる(黄)		
3 (月) 若小	ごはん			米	514	
	ふりかけ瀬戸風味			ふりかけ瀬戸風味		
	みそ汁	みそ	にんじん、長ねぎ	じゃがいも		
	きのご信田	きのご信田				
	しょうが和え	焼きちくわ、かつお節	小松菜、白菜、ぶなしめじ、しょうが			
4 (火)	塩ラーメン	豚肉	玉ねぎ、長ねぎ、もやし、メンマ、しょうが、にんにく	中華麺、サラダ油	599	
	ベビードック			ベビードック、サラダ油		
	はちみつレモンゼリー		みかん缶	はちみつレモンゼリー		
5 (水)	マーボー丼	豚肉、豆腐、みそ	長ねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく	米、ごま油、でん粉、砂糖	891	
	中華和え		にんじん、白菜	ごま、ごま油、砂糖		
	肉しゅうまい	肉しゅうまい				
6 (木)	コッペパン			コッペパン	743	
	クリームシチュー	鶏肉、牛乳、豆乳、大豆、スキムミルク	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、パセリ	小麦粉、サラダ油、バター、ホワイトルウ		
	トマトミートオムレツ	トマトミートオムレツ				
	コールスローサラダ	シーチキン	にんじん、キャベツ、コーン	マヨネーズ、砂糖		
7 (金)	ごはん			米	583	
	ワンタンスープ	豚肉	ほうれん草、もやし、長ねぎ、しょうが、にんにく	ワンタンの皮、ごま油		
	回鍋肉	豚肉	にんじん、キャベツ、ピーマン、しょうが、にんにく	サラダ油、砂糖、でん粉		
	春雨サラダ	ハム	にんじん、きゅうり、もやし	春雨、ごま油、砂糖、ごま		
10 (月) 浜保 浜小 佐小	ごはん			米	662	
	いももち汁	豆腐、みそ	大根、長ねぎ	いももち		
	さばのみそ煮	さばのみそ煮				
	五目きんぴら	さつま揚げ	にんじん、ごぼう、さやいんげん、つきこんにゃく	サラダ油、砂糖、ごま		
11 (火)	クリームトマトソーススパゲティ	ベーコン	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、トマト缶、枝豆	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、生クリーム	694	
	青のりポテト	青のり		じゃがいも、サラダ油		
	冷凍パイ		冷凍パイ			
12 (水)	チキンカレー	鶏肉、大豆	玉ねぎ・にんじん、しょうが、にんにく	米、じゃがいも、サラダ油	705	
	福神漬		福神漬			
	ナタデココヨーグルト	ヨーグルト	みかん缶、もも缶	砂糖、ナタデココ		
13 (木)	ミルクパン			ミルクパン	649	
	ABCスープ	ベーコン	にんじん、玉ねぎ、コーン、パセリ	じゃがいも、サラダ油、マカロニ		
	とりにく鶏肉のトマトソース煮	鶏肉	玉ねぎ、エリンギ、にんにく、トマトピューレ	サラダ油、砂糖、バター		
	クリーミーごまサラダ	シーチキン	大根、にんじん、きゅうり、もやし	ごまドレッシング		
14 (金)	和風そぼろ丼	鶏肉、豆腐、ひじき、みそ	切干大根、にんじん、ほししいたけ、えだまめ、しょうが	米、ごま油、砂糖	641	
	ほうれん草とコーンのソテー		ほうれん草、にんじん、コーン	バター		
	オレンジ		オレンジ			

曜日/ 行事	今日のこんだて	おもな材料と体内でのはたらき			栄養価 (Kcal) 小学3・4年 中学生	スプーン・ フォークの つく日
		血や肉・骨をつくる(赤)	からだの調子を整える(緑)	はたらく力になる(黄)		
17 (月)	ごはん			米	614	
	鶏すき煮	鶏肉、焼き豆腐	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、えのきたけ、しらたき	サラダ油、砂糖		
	わかめとツナの和え物	わかめ、シーチキン	キャベツ	マヨネーズ		
18 (火)	もも缶		もも缶		542	
	かき揚げうどん	とり肉	にんじん、長ねぎ、ほうれん草	うどん、砂糖		
	(野菜かき揚げ)		にんじん、玉ねぎ、小松菜	小麦粉、サラダ油		
19 (水)	えだまめ枝豆		枝豆		702	
	ほたてごはん	帆立の稚貝、油揚げ、ひじき	にんじん、長ねぎ、ごぼう、ほししいたけ	米、サラダ油、砂糖		
	みそ汁	豆腐、みそ	なめこ、長ねぎ			
20 (木)	のり酢和え	のり、シーチキン	にんじん、ほうれん草、キャベツ、もやし	ごま	580	
	食パン			食パン		
	ポトフ	ウインナー	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パセリ	じゃがいも		
21 (金) 浜保お楽しみ会	チキンオープン焼き	チキンオープン焼き			538	
	みかん缶		みかん缶			
	ごはん			米		
22 (土)	みそ汁	油揚げ、みそ	玉ねぎ、ぶなしめじ		617	
	おろしハンバーグ	豆腐ハンバーグ	大根、しょうが	でん粉、砂糖		
	キャベツ炒め煮	豚肉	にんじん、キャベツ、もやし	サラダ油、砂糖		
23 (日)	ごはん			米	797	
	みそ汁	厚揚げ、みそ	玉ねぎ、ほうれん草			
	肉じゃが	豚肉	にんじん、玉ねぎ、ほししいたけ、えだまめ、しらたき	じゃがいも、サラダ油、砂糖		
24 (月)	おかか和え	かつお節	小松菜、白菜、にんじん、しょうが	砂糖	696	
	ベーコンとほうれん草のクリームスパゲティ	ベーコン、牛乳、豆乳、白いんげん、スキムミルク	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、ほうれん草	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油、バター		
	海藻サラダ	海藻、シーチキン	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	サラダ油、砂糖		
25 (火) 若保お楽しみ会	あまなつゼリー			あまなつゼリー	641	
	中華丼	ぶた肉、いか、オホーツク海産ほたて貝柱	にんじん、竹の子、白菜、しいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく	米、ごま油、サラダ油、でん粉、砂糖		
	春巻き		春巻き	サラダ油		
26 (水)	もやしとハムの甘酢和え	ハム	もやし	砂糖	790	
	背割りコッペパン			背割りコッペパン		
	焼きそば	豚肉、青のり	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし	焼きそばめん、サラダ油		
27 (木)	ほうれん草のスープ	豆腐	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草		497	
	ブロッコリーのごまマヨ和え		ブロッコリー	マヨネーズ、ごま、砂糖		
	ごはん			米		
28 (金) 浜保遠足	みそ汁	豆腐、わかめ、みそ	えのきたけ、にんじん		665	
	白身魚フライ	白身魚フライ		サラダ油		
	もやしの酢味噌和え	ハム、みそ	もやし、にんじん、ほうれん草、コーン	ごま、砂糖		

 ぎゅうにゅう
牛乳(200ml)は毎日つきます。

※都合により、献立や材料を予告なく変更する場合があります。

令和6年度も 株式会社 丸木 堀切商店 様
よりオホーツク海産帆立のフレークを無償提供い
ただけることになりました。
6月は26日(水)の中華丼に使わせていただきます。
たっぷりの帆立フレークでダシがでて、とっても



食べ方チェック!

- ・食べるのがとても早い
- ・食べるが遅すぎる
- ・食べ物を口からよくこぼす
- ・かたいものが食べにくい

かむことは食べることの原点です。
自分の食べ方を見直しましょう。

チェックがついた人は、よくかまない、
またはよくかめない人もおられます。
 よくかんでいない人は、かむことを意識
して食べるようにしましょう。よくかめ
 ない人は、歯科医に相談してみましょう。