

給食センターだより 6月

稚内市学校給食センター 令和 7年 5月発行 (中学校向け)



6月4日～10日は歯と口の健康週間です!



健康な体づくりはよくかむことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

◆脳の働きを高める

◆あごの発達を助ける

◆栄養の吸収がよくなる



◆虫歯を予防する

◆食べ過ぎを防ぐ

◎今月の献立から◎  はスプーンの必要な日です。

- ・ 2日(月) 鶏照り丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。
- ・ 18日(水) かき揚げ丼は、ごはんの上にかき揚げをのせて、タレをかけて食べましょう。
- ・ 20日(金) スタミナ丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、じゃがいも・コーン・さやいんげん・玉ねぎ・豚肉・鶏肉・ほっけ・味噌・牛乳 などがあります。

日	曜	献立	主な材料とその働き		
			血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	熱や力のもとになる 黄色の仲間
2	月	★ごはん ★牛乳	牛乳 いわし 鶏肉	大根葉 ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし	ごはん じゃがいも 油
3	火 	★バターパン ★牛乳	牛乳 鶏肉 ホキ	白菜 アスパラガス コーン 人参	バターパン バター 油
4	水	★ごはん ★牛乳	牛乳 油揚げ ほっけ 鶏肉	たもぎ茸 ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	ごはん 油 ごま
5	木	★牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	ほうれん草 もやし 人参 さやいんげん	ラーメン 油 ごま
6	金 	★ごはん ★牛乳	牛乳 豚肉 大豆ミート	マッシュルーム 枝豆 コーン パインアップル	ごはん 油

9	月	★ごはん ★牛 乳	わかたけ汁 さばのみぞれ煮 ★そぼろ大根	牛乳 わかめ さば 鶏肉	筍 ねぎ 大根 さやいんげん	ごはん 油
10 	火	★クロパン ★牛 乳	★ポトフ ベーコンエッグ(2個) ★えびのソテー	牛乳 ウインナー 卵 えび	きゃべつ ブロッコリー コーン	クロパン じゃがいも
11	水	★ごはん ★牛 乳	★豆腐の味噌汁 まぐろカツ ★ごぼうと竹輪の甘辛炒め	牛乳 豆腐 油揚げ まぐろ 竹輪	ねぎ ごぼう 人参 糸こんにゃく	ごはん 油
12	木	いなりずし (3個) ★牛 乳	★わかめうどん ★おかか野菜	牛乳 わかめ 鶏肉	人参 ねぎ ブロッコリー もやし	いなりずし うどん ごま油
13 	金	★ごはん ★牛 乳	中華スープ 肉しゅうまい(3個) ★麻婆なす	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	えのき茸 小松菜 なす ピーマン	ごはん 油 ごま油
16	月	★ごはん ★牛 乳	★きのこ汁 照り焼きチキン ★豚肉とごぼうのしぐれ煮	牛乳 鶏肉 豚肉	舞茸 なめこ ねぎ ごぼう さやいんげん	ごはん 油
17 	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛 乳	★ポークシチュー プレーンオムレツ ★人参のソテー	牛乳 豚肉 卵 ツナ	玉ねぎ 人参 さやいんげん	ソフトフランス じゃがいも 油
18	水	★ごはん ★牛 乳	★根菜汁 かき揚げ丼 ひじきと大豆の煮物	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 竹輪	大根 ふき ごぼう ねぎ 人参	ごはん 油
19	木	★牛 乳	★塩広東 春巻き ブロッコリーの中華炒め	牛乳 えび 豚肉 鶏肉	もやし 人参 ほうれん草 ブロッコリー	ラーメン 油 ごま油
20	金	★ごはん ★牛 乳	★里芋の味噌汁 たれ入り肉団子(2個) ★スタミナ丼	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 ねぎ 白菜 ほうれん草	ごはん 里芋 ごま油
23	月	★ごはん ★牛 乳	★大根とたもぎ茸の味噌汁 信田巻き ★炒り鶏	牛乳 鶏肉	大根 たもぎ茸 糸こんにゃく	ごはん 油
24 	火	★コッペパン ★牛 乳	★コーンポタージュ オニオンリング(3個) ★きのこのカレーソテー	牛乳	玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ	コッペパン バター 油
25	水	★ごはん ★牛 乳	★芋煮 ★姫ほっけの一夜干し(2本) 小松菜の炒め物	牛乳 豚肉 姫ほっけ 油揚げ	玉ねぎ 舞茸 小松菜 もやし	ごはん 里芋 ごま
26	木	★牛 乳	★とりめん ★白花豆コロッケ ★ふきの炒め煮	牛乳 鶏肉 白花豆	人参 ごぼう ふき ねぎ 糸こんにゃく	ひやむぎ 油
27 	金	★ごはん ★牛 乳	★ポークカレー ★いんげんのソテー ソファール元氣	牛乳 豚肉 ヨーグルト	人参 さやいんげん ぶなしめじ	ごはん じゃがいも バター
30	月	★ごはん ★牛 乳	★玉ねぎとわかめの味噌汁 鶏肉のごま照り焼き 高野豆腐の含め煮	牛乳 わかめ 鶏肉 高野豆腐	玉ねぎ 枝豆 大根	ごはん じゃがいも

6月平均栄養価 エネルギー720 キロカロリー たん白質 27.2g 脂質 23.2g 炭水化物 96.4g 食塩 3.1g

◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。 ◆

◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。 ◆