

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 (小学校向け)



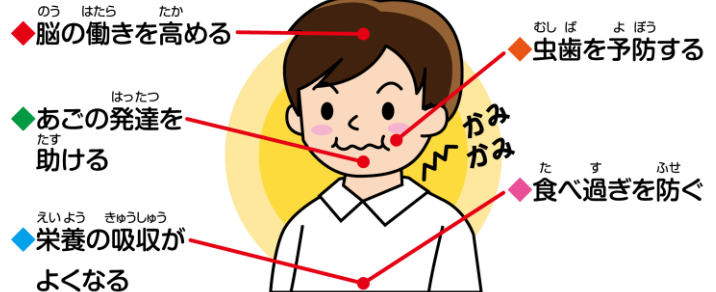
がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は **歯と口** の健康週間です!



けん こう からだ
健康な体づくりは よくかむ ことから!

しよくじ あじ
食事をゆっくりよくかんで、味わって
た 食べていますか? よくかむことは、食
ものほんらい あじ かん
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
につなげるなど、健康づくりの第一歩です。
がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」
です。食べるとき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。

え こう か
「よくかむ」ことで得られる効果



こんげつ こんだて ◎ 今月の献立から◎  はスプーンの必要な日です。

- ・ 2日(月)とりてりどんは、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。
- ・ 18日(水)かきあげどんは、ごはんのうえにかきあげをのせて、タレをかけてたべましょう。
- ・ 20日(金)スタミナどんは、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。

★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・たまねぎ・ぶたにく・とりにく・ほっけ・みそ・牛乳 などがあります。

日	曜	こ ん だ て		おもなざいりょうとそのはたらき		
				ち にく・ ちく・ ちくを つくる あかのなかま	からだの調子を ととのえる みどりのなかま	なつ ちから 熱や力の もとになる きいろのなかま
2	月	★ごはん ★牛 乳	★じゃがいもとだいこんはのみそする いわしのしょうがに ★とりてりどん	牛乳 いわし とりにく	だいこんは ねぎ たまねぎ にんじん もやし	ごはん じゃがいも あぶら
3 	火	★バターパン ★牛 乳	★はくさいのチャウダー しろみざかなフライ ★アスパラのガーリックソテー	牛乳 とりにく ホキ	はくさい アスパラガス コーン にんじん	バターパン バター あぶら
4	水	★ごはん ★牛 乳	★たまぎたけとあぶらあげのみそする ★ほっけのみりんやき ★こんにやくのきんぴら	牛乳 あぶらあげ ほっけ とりにく	たまぎたけ ねぎ いとこんにやく さやいんげん	ごはん あぶら ごま
5	木	★牛 乳	★しょうゆラーメン にらまんじゅう ★もやしのいためナムル	牛乳 ぶたにく とりにく	ほうれんそう もやし にんじん さやいんげん	ラーメン あぶら ごま
6 	金	★ごはん ★牛 乳	★ポークハヤシライス ★えだまめとコーンのソテー カットパイ	牛乳 ぶたにく だいたミート	マッシュルーム えだまめ コーン パインアップル	ごはん あぶら

9	月	★ごはん ★牛 乳	わかたけじる さばのみぞれに ★そぼろだいこん	牛乳 わかめ さば とりにく	たけのこ ねぎ だいこん さやいんげん	ごはん あぶら
10 	火	★クロパン ★牛 乳	★ポトフ ベーコンエッグ ★えびのソテー	牛乳 ウインナー たまご 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	★とうふのみそしる まぐろカツ ★ごぼうとちくわのあまからいため	牛乳 とうふ あぶらあげ まぐろ ちくわ	ねぎ ごぼう にんじん いとこんにやく	ごはん あぶら
12	木	いなりずし (2こ) ★牛 乳	★わかめうどん ★おかかやさい	牛乳 わかめ とりにく	にんじん ねぎ ブロッコリー もやし	いなりずし うどん ごまあぶら
13 	金	★ごはん ★牛 乳	ちゅうかスープ にくしゅうまい(2こ) ★マーボーなす	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく	えのきたけ こまつな なす ピーマン	ごはん あぶら ごまあぶら
16	月	★ごはん ★牛 乳	★きのこじる てりやきチキン ★ぶたにくとごぼうのしぐれに	牛乳 とりにく ぶたにく	まいたけ なめこ ねぎ ごぼう さやいんげん	ごはん あぶら
17 	火	★そうやのしおいり ソフトフランス ★牛 乳	★ポークシチュー プレーンオムレツ ★にんじんのソテー	牛乳 ぶたにく たまご ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん	ソフトフランス じゃがいも あぶら
18	水	★ごはん ★牛 乳	★こんさいじる かきあげどん ひじきとだいずのもの	牛乳 ぶたにく ひじき だいず ちくわ	だいこん ふき ごぼう ねぎ にんじん	ごはん あぶら
19	木	★牛 乳	★しおかんどん はるまき ブロッコリーのちゅうかいいため	牛乳 えび ぶたにく とりにく	もやし にんじん ほうれんそう ブロッコリー	ラーメン あぶら ごまあぶら
20	金	★ごはん ★牛 乳	★さといものみそしる たれいりにくだんご(2こ) ★スタミナどん	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう	ごはん さといも ごまあぶら
23	月	★ごはん ★牛 乳	★だいこんとたまぎたけのみそしる しのだまき ★いりどり	牛乳 とりにく	だいこん たまぎたけ いとこんにやく	ごはん あぶら
24 	火	★コッペパン ★牛 乳	★コーンポタージュ オニオンリング(2こ) ★きのこのカレーソテー	牛乳	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ	コッペパン バター あぶら
25	水	★ごはん ★牛 乳	★いもに ★ひめほっけのいちやぼし(2ほん) こまつなのいためもの	牛乳 ぶたにく ひめほっけ あぶらあげ	たまねぎ まいたけ こまつな もやし	ごはん さといも ごま
26	木	★牛 乳	★とりめん ★しろはなまめコロッケ ★ふきのいために	牛乳 とりにく しろはなまめ	にんじん ごぼう ふき ねぎ いとこんにやく	ひやむぎ あぶら
27 	金	★ごはん ★牛 乳	★ポークカレー ★いんげんのソテー ソフールげんき	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	にんじん 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	★たまねぎとわかめのみそしる とりにくのごまてりやき こうやどうふのふくめに	牛乳 わかめ とりにく こうやどうふ	たまねぎ えだまめ だいこん	ごはん じゃがいも

6月平均栄養価 エネルギー589 キロカロリー たん白質 22.8g 脂質 19.6g 炭水化物 76.7g 食塩 2.4g

◆ 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。 ◆