

# 給食だより

紋別市学校給食センター  
平成29年6月  
No. 03

連絡先  
電話 0158-28-5140

日曜日	献立	おもな食品とはたらき			栄養価		
		[赤の食品]	[黄の食品]	[緑の食品]	エネルギー	たんぱく質	脂質
		血や肉・骨をつくる	はたらく力になる	体の調子を整える	kcal	g	g
1 木	ごはん		米		718	25.2	19.5
	ドライカレー	豚肉 大豆		玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく 生姜			
	フルーツ白玉		白玉餅 上白糖	パイナップル みかん 黄桃			
2 金	ごはん		米		581	20.8	15.6
	とんかつ	とんかつ	油				
	添え野菜		油	キャベツ にんじん ピーマン			
	なめこのみそ汁	豆腐		なめこ 長ねぎ			
5 月	青菜ご飯		米 白いりごま	青菜	732	24.2	25.5
	とりすき豆腐	鶏肉 豆腐	白滝 油 上白糖	玉ねぎ 白菜 しいたけ 長ねぎ			
	はんぺんフライ	はんぺんフライ(卵使用)	油				
6 火	ごはん		米		613	22.8	18.8
	さんまの生姜煮	さんまの生姜煮					
	浅漬け			キャベツ きゅうり にんじん			
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ		しめじ にんじん 長ねぎ			
7 水	バターパン		パン		724	25.3	37.6
	キャベツとたけのこのペペロンチーノ	ベーコン	スバゲティ オリーブ油	にんじん キャベツ たけのこ にんにく			
	ウインナーベーコン	ウインナーベーコン(卵・乳使用)					
	ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん			
	いちごジャム		いちごジャム				
8 木	大根ピラフ	ベーコン	米	大根 にんじん 玉ねぎ にんにく	633	16.4	18.6
	コロッケ	コロッケ	油				
	コーンサラダ		和風ドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり コーン			
9 金	ごはん		米		599	21.5	13.2
	たらざんぎ	たらざんぎ	油				
	磯和え	のり	上白糖	白菜 小松菜 にんじん			
	みそ汁		じゃがいも	にんじん 長ねぎ			
12 月	ひき肉みそ丼	豚肉 大豆	米 上白糖 ごま油 でんぷん	エリンギ 長ねぎ 生姜	630	21.5	16.5
	けんちん汁	豆腐 鶏肉 油揚げ	じゃがいも 油 ごま油	大根 にんじん ごぼう			
	青りんごゼリー		ゼリー				
13 火	ごはん		米		647	23.8	20.8
	さばのカレー煮	さばのカレー煮					
	もやしとコーンのおひたし		上白糖	もやし コーン 小松菜			
	キャベツのみそ汁	油揚げ		キャベツ にんじん 長ねぎ			
14 水	コッペパン		パン		627	22.3	18.4
	アスパラシチュー	鶏肉 牛乳	マカロニ 油	アスパラ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム			
	ソーセージと野菜のソテー	魚肉ソーセージ	油	キャベツ にんじん ピーマン			
	オレンジ			オレンジ			
15 木	とりごぼうごはん	鶏肉 油揚げ	米 油 上白糖	干しいたけ にんじん ごぼう	675	25.3	23
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわの磯辺揚げ	油				
	三平汁	たら		大根 にんじん 長ねぎ			
16 金	ごはん		米		714	21.1	19.9
	ポークカレー	豚肉	じゃがいも				
	フルーツポンチ		カラフルゼリー 上白糖	黄桃 みかん パイン			

19	月	わかめごはん	わかめ	米 白いりごま		723	26.0	22.5
		酢豚	豚肉 焼きちくわ	でんぷん 油 上白糖	生姜 干しいたけ 玉ねぎ にんじん だけのご ピーマン			
		豆腐シューマイ	豆腐シューマイ					
20	火	ごはん		米		671	24.0	20.2
		鮭フライ	鮭フライ	油				
		ひき肉と春雨のピリ辛炒め	豚肉	春雨 上白糖 油	キャベツ にんじん			
		みそ汁	油揚げ 豆腐		にんじん 長ねぎ			
21	水	スライスパン		パン		647	23.2	28.3
		メンチカツ	メンチカツ	油				
		アスパラサラダ		マヨネーズ ごま 上白糖	アスパラ にんじん キャベツ			
		ミネストローネ	ベーコン 大豆	じゃがいも オリーブ油	にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト缶 セロリ にんにく			
22	木	ごはん		米		676	21.1	27.6
		豚の角煮	豚の角煮					
		キャベツのおかか和え	かつお節		キャベツ にんじん			
		みそ汁	油揚げ		大根 にんじん 長ねぎ			
23	金	ごはん		米		641	21.8	21.9
		ハーブチキン	ハーブチキン					
		ポテトサラダ		じゃがいも マヨネーズ 上白糖	にんじん きゅうり 玉ねぎ			
		レタススープ	ベーコン	油	レタス にんじん コーン 長ねぎ			
26	月	豚丼	豚肉	つきこん 油 上白糖	生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 枝豆	762	26.0	23.7
		実だくさん汁	油揚げ 豆腐	じゃがいも	にんじん ごぼう 白菜 長ねぎ			
		豆乳プリン	プリン(卵・乳なし)					
27	火	ごはん		米		641	25.2	16.8
		白身フライ	白身フライ	油				
		カラフル金平	ベーコン	ごま油 上白糖	ごぼう にんじん ピーマン コーン			
		かきたま汁	卵 豆腐	でんぷん	にんじん えのきたけ 白菜 長ねぎ			
28	水	焼きおにぎり	焼きおにぎり			669	21.5	25.3
		五目うどん	鶏肉 つとまき 油揚げ		にんじん 長ねぎ			
		かき揚げ	かき揚げ	油				
29	木	ごはん		米		570	18.1	15.3
		肉じゃが	豚肉 長天	つきこん じゃがいも 油 上白糖	玉ねぎ にんじん 枝豆 干しいたけ			
		キムチきゅうり		上白糖 キムチの素	きゅうり			
		もやしのみそ汁	油揚げ		もやし にんじん			
30	金	ごはん		米		601	18.6	17.2
		ぎょうざ	ぎょうざ					
		わかめサラダ	わかめ ツナ	ドレッシング	にんじん きゅうり キャベツ			
		白菜スープ	ベーコン	オリーブ油	白菜 玉ねぎ にんじん			

## よくかんで、だ液を出そう!

6月4日は「6(む)4(し)」にちなんで、  
むし歯予防デーです。  
むし歯を予防するためには、よくかんで  
食べることも大切です。よくかんで食べることで、  
だ液がたくさん出てきます。  
だ液は、歯についた食べかすを落とすしてくれ  
たり、歯がとけないように保ってくれる働きが  
あります。だ液のパワーをしっかり発揮できる  
ように、食べるときはよくかんで食べましょう!



## かむと記憶力がアップする!?



かむ時には、あごの筋肉を動かします。この  
あごの筋肉を動かすたびに、まわりの血管や  
神経が刺激されて、脳の血流もよくなり、脳に  
酸素がいきやすくなります。そうすることで、  
脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が  
よくなるといわれています。

かむことで、歯にも脳にもいいこといっぱい!

