

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		905	30.9	22.7
	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		756	23.6	16.5
	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	893	29.3	28.0
	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		739	25.5	19.6
	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		868	29.9	43.4
	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	790	19.2	21.2
	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		723	24.3	13.8
	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	760	25.8	19.4
	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		804	28.0	24
	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		757	27.1	21.6
	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	861	31.6	30.0
	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		884	25.3	23.5
	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		861	30.9	24.9
		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		852	29.3	24.2
		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		800	28.2	34.7
		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		808	24.4	29.0
		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		795	24.3	25.3
		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	933	24.3	28.0
		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		788	31.4	19.3
		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			772	28.7	24.8
		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		706	23.3	16.9
		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		730	21.6	19.1
		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と発揮できる
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！

