

ほかほかごはん






6月は「食育月間」です！

「食育月間」って、なに？

平成17年に「食育基本法」が制定され、それにより作られた「食育推進基本計画」の中で、毎年6月が「食育月間」、毎月19日が「食育の日」と決められました。この期間中、全国では様々な食育に関する取り組みが行われています。

「食育」ってどんなこと？



食育とは、栄養バランスよく食べる・食事のマナーを守って食べることから、食品の選び方、食文化、食品の流通など「食」について関わることを学んだり、考えたりすることです。具体的には、

-  ○ 一緒に買い物に行き、食べ物を選んでみる
 -  ○ 1日3食しっかりと食べる習慣をつける
 -  ○ 食事のマナーに気をつけて食べる
 -  ○ 一緒に食事をする人と楽しく食べる
 -  ○ 料理の手伝いをする、新しい料理に挑戦してみる
- なども食育の1つです。この機会に何かやってみてはいかがでしょうか？



今日の給食は何分で食べましたか？

食べる時間は、かむ回数によって大きく変わります。かむ回数が少ないと、

-  ・早食いにない、食べすぎてしまう
-  ・あごが発達せず、歯並びが悪くないやさい
- ・消化が悪く、食べたものが栄養になりにくい

など、体にとって良くありません。食べる時は、ひと口の量を少なく、ひと口30回かんで食べるよう気をつけてみましょう！



月	火	水	木	金
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！ 給食では、よくかんで歯と口を健康にしようということで、8日の給食にはごぼう、いか、かりん皮などのかむ回数の多くなる食材を使っています。しっかりとかんで食べましょう！		<今月の清里産(予定)> ・うどん ・ラーメン ・小麦粉 ・でんぷん	1 ごはん キャベツとしめじのみそ汁 チキンカツ ふきの煮物	2 ちゃんぽん風ラーメン 中華春巻き (小1本、中2本) おさつスティック
5 麦ごはん 八宝菜 きゅうりのごま酢和え	6 ごまパン 白菜としいたけのみそ汁 ローストチキン もやしとコーンのサラダ	7 ごはん 白菜としめじのみそ汁 タラの香草焼き コーンとピーマンのソテー	8 わかめごはん ごぼうと玉ねぎのみそ汁 イカリングフライ (小2個、中3個) いんげんのごま和え 温州みかんゼリー	9 五目うどん にんじんしゅうまい (小2個、中3個) いんげんのごま和え 温州みかんゼリー
12 ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 鶏のごま照り焼き キャベツのさっと煮	13 ごはん すいとん汁 さばの西京焼き うの花炒め	14 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 かつおフライ フロッコリーサラダ	15 麦ごはん 豆腐入りキーマカレー フルーツポンチ	16 和風スープバゲティ 野菜メンチカツ 北海道ハスカップゼリー
19 ごはん わかめスープ 韓国風焼き肉 キャベツの塩ナムル	20 小豆パン 白菜スープ ミートボールトマト味 (小2個、中3個) ジャーマンポテト	21 五目ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 チキンナゲット (小2個、中3個) 大根とこんにゃくのそぼろ煮	22 ごはん 大根とぶりののみそ汁 ぎせい豆腐 きゅうりの中華和え さかなっつハイ	23 しょうゆラーメン ひじききょうざ (小2個、中3個) はちみつレモンゼリー
26 ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 さんまのしょうが煮 白菜のおかか和え	27 ごはん 春雨スープ ホイコーロー パンパンジーサラダ (中華ドレッシング)	28 ごはん えびボールスープ ガーリックチキン 大根サラダ	29 ごはん 野菜ボールのすまし汁 さばのみそ煮 いんげんとちくわの甘辛炒め	30 ちゃんこうどん おさつクロック もやしの油炒め

・物資の都合により献立が予告なしに変更になることがあります。
 ・牛乳は毎日つきます。
 ※今月の麦香房のパンは“小豆パン”です。

6月こんだて

- ・物資の都合により、献立を予告なしに変更することがありますのでご了承ください。
- ・牛乳は毎日つきます。
- ・加工食品には、アレルギー物質のみ記載しています。



★産地情報(予定)★

- ・じゃがいも、キャベツ、ごぼう、大根、長ねぎ
チンゲン菜、白菜、ほうれん草、えのきたけ
しめじ、まいたけ → **道内産**
- ・ピーマン、にんじん → **茨城産**
- ・きゅうり → **群馬産** ・玉ねぎ → **佐賀産**
- ・りんご → **青森産**
- ・豚肉 → **斜里産** ・鶏肉 → **道内産**

5月	麦ごはん		6火	ごまパン	(小麦・卵・乳・ごま)	7水	ごはん		8木	ごはん		9金	ちゃんぽん風 ラーメン	ラーメン・豚・酒・しょうゆ しょうが・キャベツ・にんじん たけのこ・しいたけ・玉ねぎ もやし・油・砂糖・ブイヨン(鶏) オイスターソース・豚から 煮干(さば)・でんぶ	
	八宝菜	えび・いか・豚・にんじん たけのこ・玉ねぎ・白菜 しいたけ・うすら卵 チンゲン菜・塩・しょうゆ ブイヨン(鶏)・酒・でんぶ ごま油・だし昆布		白花豆 ポターージュ	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん コーン・ベーコン・塩・こしょう 白花豆ペースト ルウ(鶏・豚・乳・小麦・大豆)		みそ汁	白菜・しいたけ・にんじん みそ・煮干(さば)		みそ汁	キャベツ・しめじ・にんじん みそ・煮干(さば)		中華春巻き	(豚・大豆・小麦)・油	おさつ スティック
エネルギー (Kcal) 小学校 599 中学校 760	きゅうりの ごま酢和え	きゅうり・大根・にんじん 白ごま・酢・砂糖・塩	エネルギー (Kcal) 小学校 730 中学校 945	ローストチキン	鶏・塩・こしょう・みりん しょうが・しょうゆ マーマレード(オレンジ)	エネルギー (Kcal) 小学校 645 中学校 782	タラの 香草焼き	タラ・マヨネーズ(卵・りんご) パン粉(小麦・大豆)・塩 こしょう・パセリ・バジル	エネルギー (Kcal) 小学校 621 中学校 810	イカリング フライ	(小麦・卵・いか・大豆 ゼラチン)・油	エネルギー (Kcal) 小学校 644 中学校 774	五目うどん	うどん・豚・しいたけ・玉ねぎ にんじん・ほうれん草・油揚げ しょうゆ・塩・煮干(さば)	
12月	ごはん		13火	ごはん		14水	ごはん		15木	麦ごはん		16金	和風スープ スパゲティ	スパゲティ・油・オリーブ油 にんにく・玉ねぎ・キャベツ にんじん・えのきたけ・しめじ ベーコン・しょうゆ・白ワイン ブイヨン(鶏)・塩・こしょう パセリ	
	みそ汁	大根・厚揚げ・にんじん みそ・煮干(さば)		すいとん汁	すいとん(小麦)・鶏・にんじん 長ねぎ・しいたけ・玉ねぎ・塩 しょうゆ・みりん・だし昆布		みそ汁	豆腐・長ねぎ・なめこ みそ・煮干(さば)		みそ汁	豆腐・長ねぎ・なめこ みそ・煮干(さば)		豆腐入り キーマカレー	玉ねぎ・にんじん・豆腐・豚 トマト缶・スキムミルク りんご・にんにく・ソース カレー粉・バター ルウ(乳・小麦・大豆・ごま・鶏・ 豚・りんご・オレンジ)	エネルギー (Kcal) 小学校 600 中学校 748
エネルギー (Kcal) 小学校 629 中学校 764	鶏の ごま照り焼き	(乳・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	エネルギー (Kcal) 小学校 720 中学校 941	さばの 西京焼き	(さば・大豆)	エネルギー (Kcal) 小学校 658 中学校 794	かつおフライ	(小麦・大豆)・油	エネルギー (Kcal) 小学校 785 中学校 997	フルーツポンチ	白寒天缶・白玉だんご もも缶・みかん缶・パイン缶 りんごジュース	北海道 ハスカップ ゼリー	(大豆)		
19月	ごはん		20火	小豆パン	(小麦・卵・乳)	21水	五目ごはん	米・しいたけ・鶏・にんじん 高野豆腐・ごぼう・ひじき 油揚げ・つきこんにやく・酒 しょうゆ・砂糖・塩・油	22木	ごはん		23金	しょうゆ ラーメン	ラーメン・豚・しょうゆ みりん・しょうが・にんにく にんじん・玉ねぎ・もやし キャベツ・長ねぎ・塩・酒 こしょう・ラード・豚から ブイヨン(鶏)・煮干(さば)	
	わかめスープ	わかめ・長ねぎ・にんじん コーン・しょうゆ・塩・こしょう ブイヨン(鶏)・だし昆布		白菜スープ	白菜・にんじん・ベーコン まいたけ・ブイヨン(鶏)・塩 しょうゆ・こしょう・だし昆布		みそ汁	わかめ・玉ねぎ・にんじん みそ・煮干(さば)		みそ汁	大根・ふのり・長ねぎ みそ・煮干(さば)		ぎせい豆腐	豆腐・鶏・豚・長ねぎ・にんじん しいたけ・卵・砂糖・しょうゆ みりん	エネルギー (Kcal) 小学校 628 中学校 778
エネルギー (Kcal) 小学校 630 中学校 799	韓国風焼き肉	豚・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ 油・白ごま・にんにく・しょうゆ 砂糖・酒・酢・ごま油・豆板醤	エネルギー (Kcal) 小学校 637 中学校 834	ミートボール トマト味	(小麦・大豆・鶏)	エネルギー (Kcal) 小学校 628 中学校 797	チキンナゲット	(鶏・小麦・大豆)・油	エネルギー (Kcal) 小学校 637 中学校 759	きゅうりの 中華和え	きゅうり・ごま油・酢・砂糖 しょうゆ・唐辛子・白ごま	はちみつ レモンゼリー			
26月	ごはん		27月	ごはん		28水	ごはん		29木	ごはん		30金	ちゃんこうどん	うどん・鶏・いか・にんじん 大根・白菜・つきこんにやく 長ねぎ・しょうゆ・塩・みりん 煮干(さば)	
	みそ汁	豆腐・長ねぎ・油揚げ みそ・煮干(さば)		春雨スープ	豆腐・春雨・にんじん コーン・チンゲン菜・しょうゆ こしょう・塩・ブイヨン(鶏) だし昆布		みそ汁	えびボール スープ		えび団子(えび・小麦)・長ねぎ わかめ・にんじん・コーン ブイヨン(鶏)・しょうゆ・塩 こしょう・だし昆布	みそ汁		野菜ボールの すまし汁	野菜ボール・わかめ・にんじん 長ねぎ・しめじ・しょうゆ・塩 みりん・だし昆布	エネルギー (Kcal) 小学校 708 中学校 805
エネルギー (Kcal) 小学校 655 中学校 787	さんまの しょうが煮	(小麦・大豆・鶏)	エネルギー (Kcal) 小学校 605 中学校 765	ホイコーロー	豚・キャベツ・にんじん たけのこ・ピーマン・しょうが にんにく・みそ・酒・しょうゆ 砂糖・豆板醤・ごま油	エネルギー (Kcal) 小学校 605 中学校 784	ガーリック チキン	鶏・塩・にんにく・白ワイン オリーブ油・しょうゆ・みりん こしょう・バジル	エネルギー (Kcal) 小学校 638 中学校 823	さばのみそ煮	(さば・小麦・大豆)	いんげん とちくわの 甘辛炒め	さやいんげん・ごぼう・ちくわ にんじん・つきこんにやく しょうゆ・砂糖・みりん	もやしの 油炒め	もやし・玉ねぎ・にんじん・油 ちくわ・砂糖・しょうゆ・みりん



6がつのこんだて



ひにち	こんだてひょう	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
1 (木)	ごはん・キャベツとしめじのみそ汁・チキンカツ・ぶきの煮もの	514	1.9
2 (金)	ちゃんぽん風ラーメン・中華春巻き・おさつスティック	536	2.7
5 (月)	麦ごはん・八宝菜・きゅうりのごま酢あえ	442	1.6
6 (火)	小豆パン・白花豆ポタージュ・ローストチキン・もやしとコーンのサラダ	558	2.7
7 (水)	ごはん・白菜としいたけのみそ汁・タラの香草焼き・コーンとピーマンのソテー	501	2.0
8 (木)	わかめごはん・ごぼうと玉ねぎのみそ汁・イカリングフライ(2コ)・切干大根とツナのサラダ	464	2.4
9 (金)	五目うどん・にんじんしゅうまい(2コ)・いんげんのごまあえ・温州みかんゼリー	462	2.3
12 (月)	ごはん・大根と厚あげのみそ汁・鶏のごま照り焼き・キャベツのさつと煮	488	2.1
13 (火)	ごはん・すいとん汁・さばの西京焼き・うの花いため	563	1.3
14 (水)	ごはん・とうふとなめこのみそ汁・かつおフライ・フロッコリーサラダ	516	1.9
15 (木)	麦ごはん・とうふ入りキーマカレー・フルーツポンチ	589	2.5
16 (金)	和風スープパゲティ・野菜メンチカツ・北海道ハスカップゼリー	486	2.3
19 (月)	ごはん・わかめスープ・韓国風焼き肉・キャベツの塩ナムル	464	2.0
20 (火)	ごまパン・白菜スープ・ミートボールトマト味(2コ)・ジャーマンポテト	414	2.1
21 (水)	五目ごはん・玉ねぎとわかめのみそ汁・チキンナゲット(2コ)・大根とこんにゃくのそぼろ煮	495	3.0
22 (木)	ごはん・大根とぶのりのみそ汁・ぎせいとうふ・きゅうりの中華あえ・さかなっつハイ	505	1.7
23 (金)	しょうゆラーメン・ひじきぎょうざ(2コ)・はちみつレモンゼリー	510	3.9
26 (月)	ごはん・とうふと油あげのみそ汁・さんまのしょうが煮・白菜のおかかあえ	517	1.8
27 (火)	ごはん・春雨スープ・ホイコーロー・パンバンジーサラダ(中華ドレッシング)	449	1.9
28 (水)	ごはん・えびボールスープ・ガーリックチキン・大根サラダ	464	2.0
29 (木)	ごはん・野菜ボールのすまし汁・さばのみそ煮・いんげんとちくわの甘辛いため	500	1.8
30 (金)	ちゃんこうどん・おさつクロック・もやしの油いため	525	2.5

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。

※牛乳は 毎日つきます。

☆今月の麦香房のパンは“小豆パン”です。

★産地情報(予定)★

- ・じゃがいも、キャベツ、ごぼう、大根、長ねぎ、チンゲン菜、白菜、ほうれん草、えのきたけ、しめじ、まいたけ → 道内産
- ・ピーマン、にんじん → 茨城産 ・きゅうり → 群馬産
- ・玉ねぎ → 佐賀産 ・りんご → 青森産
- ・豚肉 → 斜里産 ・鶏肉 → 道内産



6がつのこんだて



月	火	水	木	金
		<今月の清里産(予定)> ・うどん ・ラーメン ・小麦粉 ・でんぶ	1 671 (kcal) ごはん キャベツとしめじのみそ汁 チキンカツ ぶきの煮物	2 654 (kcal) ちゃんぽん風ラーメン 中華春巻き(2本) おさつスティック
5 623 (kcal) 麦ごはん 八宝菜 きゅうりのごま酢あえ	6 857 (kcal) 小豆パン 白花豆ポタージュ ローストチキン もやしとコーンのサラダ	7 654 (kcal) ごはん 白菜としいたけのみそ汁 タラの香草焼き コーンとピーマンのソテー	8 652 (kcal) わかめごはん ごぼうと玉ねぎのみそ汁 イカリングフライ(3個) 切干大根とツナのサラダ	9 672 (kcal) 五目うどん にんじんしゅうまい(3個) いんげんのごまあえ 温州みかんゼリー
12 629 (kcal) ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 鶏のごま照り焼き キャベツのさつと煮	13 681 (kcal) ごはん すいとん汁 さばの西京焼き うの花炒め	14 627 (kcal) ごはん 豆腐となめこのみそ汁 かつおフライ フロッコリーサラダ	15 749 (kcal) 麦ごはん 豆腐入りキーマカレー フルーツポンチ	16 704 (kcal) 和風スープパゲティ 野菜メンチカツ 北海道ハスカップゼリー
19 655 (kcal) ごはん わかめスープ 韓国風焼き肉 キャベツの塩ナムル	20 554 (kcal) ごまパン 白菜スープ ミートボールトマト味(3個) ジャーマンポテト	21 648 (kcal) 五目ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 チキンナゲット(3個) 大根とこんにゃくのそぼろ煮	22 640 (kcal) ごはん 大根とぶのりのみそ汁 ぎせい豆腐 きゅうりの中華あえ さかなっつハイ	23 608 (kcal) しょうゆラーメン ひじきぎょうざ(3個) はちみつレモンゼリー
26 779 (kcal) ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 さんまのしょうが煮 白菜のおかかあえ	27 679 (kcal) ごはん 春雨スープ ホイコーロー パンバンジーサラダ (中華ドレッシング)	28 629 (kcal) ごはん えびボールスープ ガーリックチキン 大根サラダ	29 788 (kcal) ごはん 野菜ボールのすまし汁 さばのみそ煮 いんげんとちくわの甘辛炒め	30 788 (kcal) ちゃんこうどん おさつクロック もやしの油炒め

※物資の都合により献立が予定なしに変更になる場合があります。

※今月の麦香房のパンは“小豆パン”です。