



2020年

6月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる													
月		火		水		木		金															
1	小 677 kcal 中 834 kcal	2	小 525 kcal 中 637 kcal	3	小 754 kcal 中 932 kcal	4	小 716 kcal 中 833 kcal	5	小 666 kcal 中 859 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、油揚げ) いわしの梅煮 牛肉とアスパラのソース炒め 		<ul style="list-style-type: none"> 豚骨ラーメン 牛乳 ササミと野菜のごま風味サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー 牛乳 フルーツサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ゆかりごはん 牛乳 みそ汁(小松菜、生揚げ) 鶏肉の甘酢あん ごぼうサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 えびぎょうざ(小2、中高3ケ) 白菜おかかあえ 															
黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ラーメン・あぶら・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレールウ・生クリーム・さとう		黄 ごはん・さとう・でんぷん・ごま・あぶら・マヨネーズ		黄 ごはん・さとう・でんぷん・ごま・あぶら・小麦粉															
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぎゅうにく・いわし		赤 牛乳・ぶたにく・なると・ささみ・チーズ		赤 牛乳・ぶたにく・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ・ヨーグルト		赤 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・ちくわ		赤 牛乳・あぶらあげ・焼き豆腐・豚ひき肉・みそ・えび															
緑 はくさい・たまねぎ・にんじん・あすばら・きゃべつ		緑 塩マメ・長ねぎ・もやし・人参・白菜・きくらげ・ホリシホ・キャベツ・ブロッコリー		緑 たまねぎ・にんじん・みかん缶・りんご缶・パイナップル・黄桃缶・洋梨缶		緑 こまつな・ごぼう・にんじん・きゃべつ・ゆかり		緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・はくさい・きゃべつ															
8	小 658 kcal 中 763 kcal	9	小 675 kcal 中 820 kcal	10	小 694 kcal 中 892 kcal	11	小 641 kcal 中 804 kcal	12	小 627 kcal 中 732 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(鶏だんご) さばのみそ煮 豚キムチ炒め 		<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース 牛乳 卵とコーンのスープ 		<ul style="list-style-type: none"> ビビンバ 牛乳 かぼちゃ団子汁 		<ul style="list-style-type: none"> 黒糖スライスパン 牛乳 野菜スープ ごまダレ肉団子 ラーメンサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(玉ねぎ、わかめ) 鶏肉の照り焼き 豚肉と大根の煮物 															
黄 ごはん・さとう・ごま・ごまあぶら		黄 スパゲティ・バター		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぷん		黄 パン・ラーメン・ごま・ごまあぶら・ドレッシング		黄 ごはん・さとう・あぶら															
赤 牛乳・すりみ・さば・みそ・ぶたにく		赤 牛乳・豚ひき肉・モッツアレラチーズ・たまご		赤 牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・とりにく・ハム		赤 牛乳・わかめ・みそ・豚肉・がんも															
緑 ながねぎ・しいたけ・はくさい・たまねぎ・にら・きゃべつ・もやし		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・コーン・パセリ		緑 にんじん・もやし・こまつな・だいこん・かぼちゃ・ながねぎ		緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゃべつ・アスパラ		緑 たまねぎ・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん・こんにやく															
15	小 679 kcal 中 787 kcal	16	小 657 kcal 中 758 kcal	17	小 693 kcal 中 834 kcal	18	小 679 kcal 中 792 kcal	19	小 660 kcal 中 802 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 もち米コロッケ もやしとツナのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 牛乳 野菜とコーンのあえものいちごヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 牛乳 みそ汁(豆腐、油揚げ) 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 みそ汁(白菜、なめこ) さば焼き魚 さつまいもとひじきの煮物 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(はんぺん) 鮭香味揚げ 野菜のごまみそあえ 															
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・パン粉		黄 うどん・カレールウ・ドレッシング		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・さとう・あぶら・さつまいも		黄 ごはん・あぶら・ごま・天ぷら粉・マヨネーズ															
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・すりみ・ツナ		赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・ハム・ツナ		赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・とうふ・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・さば・みそ・とりにく・ひじき・さつまいも		赤 牛乳・はんぺん・鮭・あおのり・みそ															
緑 にんじん・はくさい・大根・ながねぎ・ごぼう・突こんにやく・もやし・きゅうり		緑 たまねぎ・にんじん・ながねぎ・まいたけ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・ながねぎ		緑 はくさい・なめこ・にんじん・突こんにやく・いんげん		緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれん草・きゃべつ・もやし															
22	小 636 kcal 中 777 kcal	23	小 599 kcal 中 725 kcal	24	小 694 kcal 中 858 kcal	25	小 754 kcal 中 852 kcal	26	小 710 kcal 中 821 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、わかめ) さんま生姜煮 五目きんぴら 		<ul style="list-style-type: none"> みそ野菜ラーメン 牛乳 卵の花コロッケ 		<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> スライスパン 牛乳 クリームスープ 鶏肉の朝鮮焼き スパゲティサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、油揚げ) いわしフライ(1人2本) 切り干し大根の油炒め 															
黄 ごはん・もち粉・あぶら・ごま・さとう		黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ごはん・あぶら・じゃがいも		黄 パン・スパゲティ・ごま・さとう・マヨネーズ		黄 ごはん・あぶら・さとう															
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・とりにく・ぶたにく・さつまいも		赤 牛乳・ぶたにく・うのはな・ひじき		赤 牛乳・ぶたにく・だつしふんにゅう・かいそう		赤 牛乳・にくだんご・ハム・たまご		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・いわし・ぎゅうにく・さつまいも・ひじき															
緑 ながねぎ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しらたき		緑 塩メンマ・たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし・ほうれん草		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・きゃべつ・きゅうり		緑 にんじん・ながねぎ・きゃべつ・コーン・きゅうり・みかん缶		緑 きゃべつ・きりぼしだいこん・にんじん															
29	小 637 kcal 中 818 kcal	30	小 571 kcal 中 625 kcal	<p>5月の給食が丸ごと停止になり、待ちに待った給食が40日ぶりに始まりました。</p> <p>最初は緊張感のある中でのスタートになると思いますが、給食が継続して実施でき、なおかつ給食をおいしく楽しく食べられるような環境づくりをしていこうと思っております。</p> <p>★ 今月の食材 ★</p> <ul style="list-style-type: none"> 作りみそ→むつみ食堂 グリーンアスパラ→美深産 モッツアレラチーズ→北牛舎 お米→風連町有機生産組合 豆腐、椎茸 → 名寄丘の学園 				<p>6月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>26.4g</td> <td>30.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.3g</td> <td>24.2g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.8g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>					小	中	たん白質	26.4g	30.7g	脂質	21.3g	24.2g	食塩相当量	2.8g	3.4g
	小	中																					
たん白質	26.4g	30.7g																					
脂質	21.3g	24.2g																					
食塩相当量	2.8g	3.4g																					
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、生揚げ) ハンバーグのソースがけ 中華風サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> とりめん 牛乳 もやしのカレー炒め プリン 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、油揚げ) 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(はんぺん) 鮭香味揚げ 野菜のごまみそあえ 																	
黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・はるさめ		黄 ひやむぎ・あぶら																					
赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハンバーグ・ハム・たまご		赤 牛乳・とりにく・なると・ウインナー																					
緑 だいこん・きゅうり・にんじん・みかん缶		緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・きゃべつ・もやし																					

