



2022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															
<p>よくかんで、味わって 食べよう!</p> <p>6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。</p> <p>☆☆☆ 今月の食材 ☆☆☆</p> <p>・作りみそ ⇒ むつみ食堂・グリーンアスパラ ⇒ 美深産</p> <p>・モツアレチーズ ⇒ 北牛舎・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園</p> <p>・お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部</p>				1	小 686 kcal 中 859 kcal	2	小 658 kcal 中 763 kcal	3	小 708 kcal 中 841 kcal														
				<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"> ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(鶏だんご) ・いわしの梅煮 ・切り干し大根の油炒め 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、油揚げ) ・豚カツ ・中華風サラダ 															
				黄 ごはん・じゃがいも・あぶら		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・パン粉・小麦粉・あぶら・さとう・ごまあぶら・春雨															
				赤 牛乳・ぶたにく・だしふんにゅう・かいそう		赤 牛乳・とりひきにく・いわし・ぶたにく・さつまあげ・ひじき		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・たまご・ハム															
緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・アスパラ・きゃべつ		緑 ながねぎ・しいたけ・きりぼし・だいこん・にんじん		緑 はくさい・きゅうり・にんじん・みかん缶																			
6	小 674 kcal 中 787 kcal	7	小 623 kcal 中 723 kcal	8	小 693 kcal 中 860 kcal	9	小 734 kcal 中 812 kcal	10	小 628 kcal 中 762 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(小松菜、生揚げ) ・さばの生姜煮 ・豚肉とアスパラのソース炒め 		<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"> ・親子丼 ・牛乳 ・みそ汁(豆腐、油揚げ) 		<ul style="list-style-type: none"> ・スライスパン ・牛乳 ・野菜スープ ・鶏肉のカレー揚げ ・フルーツサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(玉ねぎ、わかめ) ・ハンバーグおろしソース ・もやしと枝豆のサラダ 															
黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら		黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 パン・あぶら・でんぶん・さとう・生クリーム		黄 ごはん・さとう・ドレッシング															
赤 牛乳・なまあげ・みそ・さば・ぶたにく		赤 牛乳・ぶたにく・卵の花		赤 牛乳・とりひきにく・たまご・とうふ・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・ベーコン・とりひき・ヨーグルト		赤 牛乳・わかめ・みそ・ハンバーグ・ハム・ひじき															
緑 こまつな・たまねぎ・にんじん・アスパラ・きゃべつ		緑 塩メンマ・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ほうれんそう		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 にんじん・ながねぎ・はくさい・コン・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶		緑 たまねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ															
13	小 626 kcal 中 717 kcal	14	小 654 kcal 中 814 kcal	15	小 670 kcal 中 929 kcal	16	小 618 kcal 中 714 kcal	17	小 666 kcal 中 767 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(はんぺん) ・にしんフライ ・ササミと野菜の梅サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティミートソース ・牛乳 ・チンゲン菜と卵のスープ 		<ul style="list-style-type: none"> ・プルコギ丼 ・牛乳 ・いもだんご汁 		<ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・牛乳 ・みそ汁(白菜、なめこ) ・肉しゅうまい(1人2こ) ・メンマ五目炒め 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・鶏のから揚げ ・白菜おかかあえ 															
黄 ごはん・あぶら・パン粉・さとう・ごまあぶら		黄 スパゲティ・バター・でんぶん		黄 ごはん・ごまあぶら・さとう・じゃがいも・でんぶん		黄 ごはん・あぶら・しゅうまいの皮		黄 ごはん・じゃがいも・でんぶん・さとう															
赤 牛乳・はんぺん・にしん・ささみ・のり		赤 牛乳・ぶたひきにく・モツアレチーズ・たまご		赤 ぶたにく・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・ぶたにく・ウインナー・わかめ		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・とりひき															
緑 ながねぎ・しいたけ・きゃべつ・きゅうり・にんじん		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・チンゲン菜・きくらげ		緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん・ながねぎ		緑 はくさい・なめこ・メンマ・にんじん・ピーマン・もやし		緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・突こんにやく・はくさい・きゃべつ															
20	小 701 kcal 中 816 kcal	21	小 629 kcal 中 733 kcal	22	小 740 kcal 中 920 kcal	23	小 661 kcal 中 794 kcal	24	小 661 kcal 中 780 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(きゃべつ、生揚げ) ・さんまのおかか煮 ・豚肉と大根の煮物 		<ul style="list-style-type: none"> ・醤油ラーメン ・牛乳 ・もやしのカレー炒め ・チーズドック 		<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・牛乳 ・フルーツのゼリーあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ・黒糖スライスパン ・牛乳 ・コーンクリームスープ ・かぼちゃチーズフライ ・もやしとツナのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・キムチスープ ・鶏肉の照り焼き ・ごぼうサラダ 															
黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 ラーメン・あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・カレールウ・あぶら		黄 パン・黒糖・じゃがいも・あぶら・パン粉		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま															
赤 牛乳・なまあげ・みそ・さんま・ぶたにく・がんも		赤 牛乳・ぶたひきにく・ウインナー・チーズ		赤 牛乳・だしふんにゅう・モツアレチーズ		赤 牛乳・チーズ・ツナ		赤 牛乳・ぶたひき・とうふ・とりひき・ちくわ															
緑 きゃべつ・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん		緑 塩メンマ・ながねぎ・きゃべつ・にんじん・もやし		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・りんご缶		緑 ほうれんそう・たまねぎ・しめじ・にんじん・コン・かぼちゃ・もやし・きゅうり		緑 しいたけ・にら・はくさい・にんじん・しめじ・ごぼう・きゃべつ															
27	小 622 kcal 中 737 kcal	28	小 612 kcal 中 699 kcal	29	小 623 kcal 中 743 kcal	30	小 611 kcal 中 743 kcal	<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>25.7g</td> <td>29.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.2g</td> <td>23.0g</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	25.7g	29.7g	脂質	20.2g	23.0g	食塩相当量	2.8g	3.4g
	小	中																					
たん白質	25.7g	29.7g																					
脂質	20.2g	23.0g																					
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、わかめ) ・ホック焼き魚 ・肉じゃが 		<ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん ・牛乳 ・ブロッコリーの ごまネーズあえ ・いちごヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> ・マーボー野菜丼 ・牛乳 ・白菜のなめ茸あえ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・けんちん汁 ・揚げぎょうざ(小2,中3ク) ・野菜のナムル 																	
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう		黄 うどん・ごま・マヨネーズ		黄 ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま・ぎょうざの皮																	
赤 牛乳・わかめ・みそ・ぶたひき・ひじき・ホッケ		赤 牛乳・とりひき・なると・あぶらあげ・ヨーグルト		赤 牛乳・やきとうふ・ぶたひき・のり		赤 牛乳・とりひき・なまあげ・ハム・レバー																	
緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき		緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー・ほうれんそう・きゃべつ		緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・しいたけ・のり・ごぼう・ほうれんそう・はくさい・なめたけ		緑 にんじん・だいこん・突こんにやく・ながねぎ・ほうれんそう・もやし																	