

給食だより

No.3
平成27年6月

浦幌町立学校給食センター

野菜をもっと食べよう

現代の食生活では野菜の摂取量が足りないといわれています。私たちにとって、必要な栄養素が豊富な野菜を、毎日の食生活で積極的にとるようにしましょう。

「野菜」は、健康の主役

- 野菜には、病気予防・老化予防などの抗酸化作用があります。
- 野菜に含まれている食物繊維は、腸の運動を盛んにし、腸の中をきれいにする働きがあります。

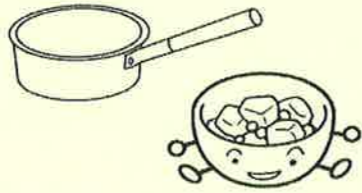
「野菜」の栄養素がとれる食べ方

1日の必要量は、3食に分けて食べましょう。平均的に分けて食べれば、無理なく食べることができます。



朝昼夜
1日3食
規則正しく食べましょう

野菜は、火を通したほうが量を食べられます。生野菜は、かさばるだけで意外と量が取れません。火を通したほうがかさが減り、量が食べられます。



加熱調理して食べましょう

煮汁の中に野菜の栄養素が、とけだしやすいです。具沢山のみそ汁やスープなどにして飲むと良いでしょう。



汁ものを取り入れましょう

生野菜なら両手に山盛りくらいが、1日に必要な量です。



緑黄色野菜なら100g
淡色野菜で250gを
毎日、食べましょう。

量の目安 1日に350g以上

6月 栄養価平均値(基準値)
小学校 エネルギー662kcal(640) たんぱく質27.6g(24)
中学校 エネルギー804kcal(820) たんぱく質32.5g(30)

給食費は毎月25日が納入期限です。忘れず、おくれず納入願います。

6月 予定献立表

～6月の浦幌産食材～
豆類 牛乳 じゃがいも

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1月	ごはん 米	酢豚 豚肉 生姜 じゃがいも にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ さやいんげん 中華スープのもと 米油 ごま油	餃子 焼きキャベツ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 たら たまねぎ ごま油 オイスターソース 卵白粉)	三色おひたし 小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳	餃子 幼・保 1こ 小学校 1こ 中学校 2こ
2火	みぞラーメン 中華めん 豚骨 つと 豚肉 にんじん 長ねぎ 白菜 もやし メンマ 生姜 にんにく ラー油 とうがらし ごま油 ごま トウバンジャン	みぞ汁 じゃがいも 豚肉 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん 米油 かつおエキス 昆布エキス	スイーツポテトコロッケ スイーツポテトコロッケ(さつまいも マーガリン パン粉 小麦粉 マッシュポテト ごま 乾燥卵白) 米油	中華サラダ キャベツ にんじん きゅうり ポークハム はるさめ ごま油 トウバンジャン	牛乳	
3水	ごはん 米	肉じゃが じゃがいも 豚肉 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん 米油 かつおエキス 昆布エキス	ホッケのピリッと焼き ほっけ 生姜 にんにく トウバンジャン ごま油 ごま	えのきのごまあえ えのきたけ ほうれんそう もやし ごま	牛乳	
4木	ピリ辛とほろ丼 米 豚ひき肉 生姜 えだまめ	野菜スープ ポークハム キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コンソメ とりがら	きんぴらごぼう ごぼう にんじん 豚肉 米油 とうがらし ごま	牛乳		
5金	チョコチップパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チョコレート	キャベツとウインナーのスープ ポークウインナー 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ とりがら コンソメ	チキンのマーメイド煮 鶏肉 マーメイド(いよかん なつみかん ゆず果汁)	大豆のサラダ 大豆 ポークハム りんご きゅうり とうもろこしアーモンド マヨネーズ	牛乳	
8月	ごはん 米	みぞ汁 じゃがいも ぶなしめじ にんじん 煮干し かつおエキス 昆布エキス	さばのみそ煮 さば 生姜	野菜入りつくね ほうれんそう もやし つくね(小魚・ごま・昆布・桜えび)	牛乳	
9火	季節の野菜スパゲティ スパゲッティ オリーブ油 マッシュルーム にんにく 玉ねぎ にんじん 水菜 ペーコン アスパラ コンソメ	ギリチキン 鶏肉 にんにく	ブロッコリーのおかかあえ ブロッコリー かつお節	牛乳		
10水	ごはん 米	マーボ豆腐 木綿豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ えだまめ 生姜 にんにく 米油 トウバンジャン ラー油 ごま油 かき油 ごま	ナムル ほうれんそう にんじん もやし ごま油 ごま	牛乳		
11木	チキンライス 米 鶏肉 えだまめ とうもろこし 玉ねぎ にんじん パプリカ 青ピーマン パター マトビュール ケチャップ コンソメ	コンソメスープ 玉ねぎ 長ねぎ セロリ じゃがいも コンソメ	たらのみニエル たら バジル 小麦粉 レモン果汁 バター	マカロニサラダ マカロニ にんじん きゅうり マヨネーズ	牛乳	
12金	たまごパン 小麦粉 砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	コンソメスープ とうもろこし 玉ねぎ じゃがいも パセリ ぶなしめじ パター 小麦粉 牛乳 生クリーム コンソメ	ささみのマスタードフライ 鶏ささみ マスタード 小麦粉 卵 パン粉 米油	わかめのサラダ カットわかめ キャベツ きゅうり まぐろ(ツナ)	牛乳	
15月	ポークカレー 米 豚肉 レバーをほろ 玉ねぎ じゃがいも にんじん 米油 えだまめ りんご 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ケチャップ コンソメ チョップ ウスターソース 香辛料 小麦粉 パター はちみつ	ヨーグルト和え みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶) ヨーグルト	スティックチーズ(中) チーズ	牛乳	テースは 中学校のみ	
16火	天ぷらうどん うどん 鶏肉 つと 干しいたけ にんじん 長ねぎ ほうれんそう とりがら かつおエキス 昆布エキス とうがらし 野菜かきあげ(たまねぎ にんじん ごぼう 香葱 小麦粉) 米油	ポテトのチーズ煮 じゃがいも ベーコン チーズ パセリ バター コンソメ	つぶつぶいんごゼリー りんご果汁(果肉) カムカム果汁	牛乳		
17水	ごはん 米	みぞ汁 木綿豆腐 カットわかめ 長ねぎ 煮干し かつおエキス 昆布エキス	鮭フライ 鮭 小麦粉 卵 パン粉 青のり 米油 ケチャップ	きゅうりと白菜の甘酢漬け きゅうり 白菜 にんじん 生姜 ごま油	牛乳	※ごはんに ひじきのりが 付きます
18木	中華風炊き込みおこわ 米 もち米 大豆 鶏ひき肉 生姜 かき油	うずら卵のスープ うずら卵 にんじん チンゲンサイ 干しいたけ とりがら 中華スープのもと	さんまの塩焼き さんま	磯あえ ほうれんそう もやし 焼きのり	牛乳	
19金	あずきパン 小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 小豆	きのこ野菜のスープ煮 えのきたけ ぶなしめじ えび 長ねぎ にんじん 中華スープのもと とりがら	鶏肉のハーベキューソース 鶏肉 生姜 りんご 長ねぎ にんにく レモン果汁	キャベツとコーンのサラダ キャベツ とうもろこし りんご チーズ ヨーグルト マヨネーズ	牛乳	鶏肉 幼・保 1こ 小学校 2こ 中学校 2こ
22月	ごはん 米	大根のみそ汁 大根 にんじん じゃがいも 油揚げ 煮干し かつおエキス 昆布エキス かつお節	しょうが焼き 豚肉 生姜 ごま	ひじき入りおひたし ほうれんそう もやし ひじき かつお節	牛乳	
23火	焼きそば 中華めん 豚肉 にんじん キャベツ 玉ねぎ えだまめ 生姜 米油 ごま油 焼きそばソース	チーズフライドポテト じゃがいも 米油 粉チーズ	杏仁風ミルクデザート 杏仁ミルクデザート 牛乳 バイン(缶) みかん(缶) 黄桃(缶)	牛乳		
24水	ごはん 米	わかめスープ 木綿豆腐 カットわかめ 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう とりがら 中華スープのもと コンソメ	ハンバーグ 牛ひき肉 豚ひき肉 卵 玉ねぎ 米油 パン粉 牛乳 チーズ ウスターソース ケチャップ	オーロラサラダ キャベツ きゅうり にんじん マヨネーズ ケチャップ	牛乳	
25木	鶏ごぼうごはん 米 大豆 鶏肉 ごぼう にんじん えだまめ 生姜	すまし汁 木綿豆腐 えび団子(えびすけそうら 玉ねぎ パン粉) ほうれんそう かつお節 かつおエキス 昆布エキス 干しいたけ	厚焼きたまご 卵	小松菜のごまあえ 小松菜 にんじん もやし ごま	牛乳	
26金	ミルクパン 小麦粉 ショートニング 卵 加糖練乳 牛乳 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	ほたて入りシチュー じゃがいも にんじん たまねぎ ベーコン ほたて とうもろこし 米油 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ 生クリーム	たらスパイス焼き たら シーズニングスパイス パン粉 オリーブ油	豆と野菜のサラダ 金時豆 キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ	牛乳	
29月	ごはん 米	さつまいも汁 豚肉 油揚げ さつまいも こんにやく にんじん ごぼう 長ねぎ かつお節 かつおエキス	さばのごまだれ焼き さば ごま	白菜のおひたし 白菜 もやし かつお節	牛乳	
30火	塩ラーメン 中華めん 塩ラーメン(ポークエキス チキンエキス りんご酢 昆布エキス 香辛料) 豚肉 豚骨 つと メンマ もやし とうもろこし チンゲンサイ 長ねぎ 生姜 にんにく カットわかめ ラード ごま油	ちくわの香味揚げ 焼きちくわ(鱈すり身) 青のり 小麦粉 カレー粉 米油	中華サラダ キャベツ にんじん きゅうり ポークハム はるさめ ごま油 トウバンジャン	牛乳		

★ 材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。
★ 各献立に入っている調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。