

給食だより

八雲町学校給食センター

「牛乳」とそのなかまについて考えよう

牛乳には、わたしたち育ちざかりのからだに、とても大切な栄養素がたくさんバランスよく入っています。

カルシウムは大切な栄養素ですが、不足しがちな栄養素です。意識して食べるようにしましょう。

牛乳のおもな栄養素は・・・

たんぱくしつ

血や肉になります。



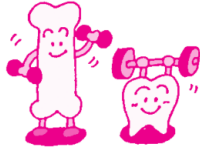
ビタミン

病気になるのをふせぎます。

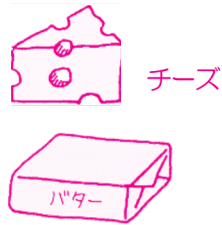


カルシウム

ほねや歯をつくりまします。



牛乳からできるもの



クリーム

乳酸菌飲料

クリームパウダー

6月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 (水)	米	飯	牛乳	ポークカレー・きのこサラダ(チーズ)	米・じゃが芋	豚肉・粉乳・ツナ・チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ茸・えのき茸 キャベツ・キュウリ・レモン・パセリ
2 (木)	減量ごはん	〃	〃	あんかけうどん・小松菜のツナ和え 青りんごゼリー	米・うどん	豚肉・油揚げ・花竹輪・ツナ 牛乳	人参・筍・長ねぎ・小松菜
3 (金)	米	飯	〃	吉野汁・チキン味噌カツ もやしとキュウリのおかか和え	米	豚肉・鶏肉・大豆・豆腐・鶏肉 花かつお・牛乳	しめじ茸・生姜・人参・白菜 もやし・キュウリ
6 (月)	米	飯	牛乳	豆乳みそ汁・いわしの味噌煮 和風チキンサラダ	米	豆乳・厚揚げ・いわし・鶏肉 牛乳	人参・長ねぎ・大根・キュウリ キャベツ
7 (火)	黒糖パン	〃	〃	森のきのこスープ・洋風豆腐ハンバーグ コールスローサラダ	パン	糸かま・鶏肉・豆腐・ツナ 牛乳	しめじ茸・えのき茸・マッシュルーム 水菜・人参・キュウリ
8 (水)	米	飯	〃	なめこのみそ汁・野菜はるまき・親子煮	米・春巻きの皮 こんにゃく	豆腐・鶏肉・鶏卵・牛乳	なめこ・大根・長ねぎ・玉ねぎ しめじ茸・人参・グリーンピース
9 (木)	減量ごはん	〃	〃	きつねうどん・ゴマじゃこサラダ ヨーグルト	米・うどん ゴマ・ゴマ油	油揚げ・小女子・ヨーグルト 牛乳	長ねぎ・しめじ茸・玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー
10 (金)	米	飯	〃	ワカメスープ・ビビンバ・ミニトマト(各2個)	米・ゴマ ごま油	ワカメ・糸かま・高野豆腐 豚肉・牛乳	えのき茸・長ねぎ・筍・ほうれん草 人参・ニンニク・ミニトマト
13 (月)	米	飯	牛乳	大根のみそ汁・豚肉の香味焼き・黄桃	米	油揚げ・豚肉・牛乳	大根・人参・玉ねぎ・ピーマン 生姜・ニンニク・桃
14 (火)	コッペパン	〃	〃	コーンシチュー・チキンカットマト煮 ブロッコリーとツナのサラダ(リンゴジャム)	パン・じゃが芋 ジャム・マーガリン	ベーコン・粉乳・鶏肉・ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・マッシュルーム コーン・ブロッコリー
15 (水)	米	飯	〃	えのきと豆腐のみそ汁・いわし生姜煮 肉じゃが	米・じゃが芋 こんにゃく	豆腐・油揚げ・いわし・豚肉 牛乳	えのき茸・長ねぎ・玉ねぎ グリーンピース・人参
16 (木)	減量ごはん	〃	〃	もやしの中華スープ・焼きそば 白花豆コロッケ	米・めん じゃが芋	鶏肉・ツト・豚肉・白花豆 牛乳	もやし・長ねぎ・人参・筍・木耳 生姜・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン
17 (金)	米	飯	〃	豆腐のスープ・ギョウザ(小2個・中3個) 春雨サラダ(ミニ正油)	米・ギョウザの皮 春雨	豆腐・ツト・豚肉・鶏肉・牛乳	筍・えのき茸・長ねぎ・人参 生姜・キュウリ
20 (月)	米	飯	牛乳	肉団子と小松菜のみそ汁・あじフライ おかかこんにゃく	米 こんにゃく	鶏肉・豚肉・大豆・油揚げ・あじ さつま揚げ・花かつお・牛乳	小松菜・人参・筍・グリーンピース しめじ茸
21 (火)	切り込みパン	〃	〃	コンソメスープ・ウインナーのケチャップ煮 ポイルキャベツ	パン	糸かま・ウインナー・牛乳	人参・玉ねぎ・パセリ・コーン キャベツ
22 (水)	米	飯	〃	白菜のみそ汁・さんまおかか煮 変わり大根キンピラ	米	油揚げ・さんま・花かつお さつま揚げ・牛乳	白菜・人参・大根・グリーンピース
23 (木)	減量ごはん	〃	〃	ちゃんぽんうどん・大根と水菜のサラダ レンコンチップ	米・うどん	ツト・豚肉・鶏肉・牛乳	木耳・人参・白菜・にら コーン・大根・水菜・レンコン
24 (金)	米	飯	〃	コーン中華スープ・トリチリ炒め リンゴシロップ煮	米	鶏卵・糸かま・鶏肉・牛乳	コーン・木耳・長ねぎ・人参 ブロッコリー・パプリカ・リンゴ・ピーマン
27 (月)	米	飯	牛乳	キャベツのみそ汁・コーンシューマイ (小2個・中3個)切干し大根煮(ミニ正油)	米 シューマイの皮	油揚げ・すり身・さつま揚げ 牛乳	キャベツ・人参・切干し大根 グリーンピース
28 (火)	コッペパン	〃	〃	グリーンポタージュ・チキンナゲット (小2個・中3個)トマトスパゲティサラダ	パン・マーガリン スパゲティ	青大豆・クリームチーズ・粉乳 鶏肉・ツナ・牛乳	玉ねぎ・パセリ・トマト・ニンニク
29 (水)	米	飯	〃	大根カレー・焼きメンチカツ・コーンサラダ	米・じゃが芋	ツナ・粉乳・鶏肉・豚肉・牛乳	大根・人参・玉ねぎ・パセリ コーン・キャベツ・キュウリ
30 (木)	米	飯	〃	うどん・野菜かき揚げ ブロッコリーとチキンのサラダ	米・うどん	花竹輪・鶏肉・牛乳	長ねぎ・しめじ茸・人参・筍 ブロッコリー・ゴボウ・春菊

こんだてせつめい

- 8日 ごはんの上に、親子煮をかけて、親子丼として食べて下さい。
- 10日 ごはんに、ビビンバをのせて食べて下さい。
- 21日 切り込みパンにポイルキャベツと、ウインナーのケチャップ煮をはさんで食べて下さい。
- 30日 うどんに、野菜かき揚げをいれ、天ぷらうどんとして食べて下さい。

6月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	649	24.1
中学校	804	30.5

予定回数 22回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。