

6月よていにくんだて



2025年

平取町教育委員会

月	火	水	木	金
2 むぎごはん じゃがいもと油揚げのみそ汁 さけメンチカツ 小 612kcal 中 720kcal ひじきのいため煮	3 むぎごはん にらたまスープ マーボー大根 小 634kcal 中 779kcal 春雨の酢の物	4 びらとりトマト をいただきました さんしょく 三色丼 とうふとめじのみそ汁 小 616kcal 中 756kcal びらとりトマト	5 スパゲッティ・ナポリタン ブロッコリーサラダ 小 593kcal 中 690kcal	6 スタミナアップメニュー むぎごはん たまごとわかめのスープ サムギョブサル 小 665kcal 中 810kcal 三色ナムル
黄 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 赤 油揚げ みそ 国産鮭メンチカツ 干しじき 牛乳 緑 長ねぎ つきこんにやく にんじん さやいんげん 乾椎茸	米 麦 じゃがいも 片栗粉 ごま油 三温糖 春雨 白いりごま 鶏卵 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 糸かまぼこ 牛乳 にら 長ねぎ 大根 にんじん 乾椎茸 しょうが にんにく きゅうり	米 麦 三温糖 米ぬか油 白いりごま 鶏ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 みそ 牛乳 しょうが ほうれん草 ぶなしめじ 長ねぎ びらとりトマト	スパゲッティ 米ぬか油 三温糖 マヨネーズ フランクフルト ベーコン 粉チーズ 牛乳 玉ねぎ エリンギ にんじん ピーマン トマト ビューレ にんにく パセリ ブロッコリー とうもろこし	米 麦 片栗粉 白いりごま 三温糖 ごま油 米ぬか油 鶏卵 乾燥わかめ 豚ばら肉 牛乳 玉ねぎ にんじん しょうが ピーマン パプリカ 長ねぎ もやし ほうれん草 にんにく
9 むぎごはん まいたけのみそ汁 たらスパイス揚げ 小 542kcal 中 654kcal 根菜きんぴら	10 ムギライス ドライカレー 野菜サラダ ヨーグルト 小 740kcal 中 882kcal	11 びらとりトマト をいただきました エビピラフ チキンコンスープ 小 539kcal 中 654kcal びらとりトマトの さっぱりサラダ	12 肉うどん かしわ天ぷら ベビーチーズ 小 581kcal 中 701kcal 干しうどん 米ぬか油	13 スタミナアップメニュー スタミナ丼 かきたまみそ汁 バナナ 小 668kcal 中 813kcal 米 麦 三温糖 ごま油 米ぬか油
黄 米 麦 ごま油 米ぬか油 三温糖 白いりごま 赤 油揚げ 乾燥わかめ みそ 真鱈 三温糖 揚げ 牛乳 緑 まいたけ 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん 大根 さやいんげん しらたき	米 麦 三温糖 小麦粉 米ぬか油 マヨネーズ 豚ひき肉 牧場の朝 ヨーグルト 生乳 仕立て 牛乳 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり レタス	米 バター じゃがいも 米ぬか油 三温糖 えび 鶏胸肉 牛乳 玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし エリンギ びらとりトマト きゅうり	豚も肉 油揚げ なたと 生鶏天ぷら 毎日 骨太MBPベビーチーズ 牛乳 にんじん ごぼう 長ねぎ 乾椎茸 干しうどん 米ぬか油	豚も肉 みそ 鶏卵 牛乳 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし 乾椎茸 バナナ
16 むぎごはん 大根と油揚げのみそ汁 肉じゃが 小 522kcal 中 638kcal 三色ひたし	17 むぎごはん じゃがいもと春雨のスープ ポークピカタ キャベツとウインナーのソテー 小 669kcal 中 816kcal	18 びらとりトマト をいただきました さっぱりぶた丼 キャベツとさつま揚げのみそ汁 小 773kcal 中 939kcal びらとりトマトの 中華サラダ	19 野菜 しょうゆラーメン 焼きぎょうざ オレンジ 小 580kcal 中 744kcal 中華生めん 米ぬか油	20 むぎごはん 中華春雨スープ たらの変わりづけ もやしとほうれん草のナムル 小 552kcal 中 654kcal 米 麦 春雨 片栗粉 白いりごま 米ぬか油 三温糖 ごま油
黄 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 白いりごま 赤 油揚げ みそ 豚も肉 牛乳 緑 大根 にんじん 長ねぎ しらたき 玉ねぎ さやいんげん ほうれん草 白菜	米 麦 じゃがいも 春雨 白いりごま 小麦粉 米ぬか油 豚かたロース肉 鶏卵 ウインナー 牛乳 にんじん 長ねぎ しょうが パセリ キャベツ 玉ねぎ ピーマン	米 麦 米ぬか油 三温糖 ごま油 豚ばら肉 さつま揚げ みそ 牛乳 玉ねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ びらとりトマト きゅうり	中華生めん 米ぬか油 豚も肉 豚骨 鶏ガラ 牛乳 キャベツ チンゲン菜 もやし にんじん きくらげ 玉ねぎ しょうが 真空焼き目付き国産肉餃子 オレンジ	米 麦 春雨 片栗粉 白いりごま 米ぬか油 三温糖 ごま油 乾燥わかめ まだら 焼き竹輪 牛乳 玉ねぎ 竹の子 もやし ほうれん草
23 コッペパン イチゴジャム または マーガリン ポトフ 小 632kcal 小 670kcal 中 775kcal 中 813kcal かぼちゃチーズフライ ブロッコリーとペンネのサラダ	24 むぎごはん えのきと油揚げのみそ汁 肉豆腐 キャベツの甘酢あえ 小 620kcal 中 757kcal	25 びらとりトマト むぎごはん じゃがいもとベーコンのスープ とり肉のバーベキューソース フレンチサラダ 小 630kcal 中 776kcal	26 ムギライス チキンカレー 福神漬 フルーツゼリー 小 774kcal 中 931kcal	27 こもくごはん とうふとみつ葉のすまし汁 小 658kcal 中 806kcal とり塩ザンギ
黄 コッペパン 国産いちごジャム エソノヤマーガリン じゃがいも 米ぬか油 マーガリン マヨネーズ 三温糖 赤 ウインナー 鶏ガラ 国産米油使用 鮭油漬 牛乳 緑 玉ねぎ キャベツ にんじん セロリ しょうが かぼちゃ チーズフライ ブロッコリー	米 麦 米ぬか油 三温糖 白いりごま 油揚げ 乾燥わかめ みそ 木綿豆腐 豚ばら肉 糸かまぼこ 牛乳 えのきたけ 大根 にんじん さやいんげん 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 ベーコン 鶏も肉 牛乳 にんじん しょうが りんご キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ びらとりトマト	米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 カレールウ(2種) 鶏胸肉 牛乳 玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬 温州 みかん 缶 黄桃 缶 ブロックゼリー クール	米 麦 米ぬか油 三温糖 焼き麩 片栗粉 小麦粉 鶏胸肉 油揚げ 干しひじき 絹ごし豆腐 乾燥わかめ 鶏卵 牛乳 つきこんにやく 竹の子 ごぼう にんじん さやいんげん 乾椎茸 みつ葉 にんにく しょうが
30 むぎごはん 厚揚げと根菜のみそ汁 焼きほっけ ほうれん草と竹輪のごまあえ 小 561kcal 中 692kcal	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>がっ まゆしよくもくひょう ~6月 給食目標~ よくかんで食べよう</p> </div>			
黄 米 麦 白すりごま 三温糖 赤 厚揚げ みそ ほっけ 焼き竹輪 牛乳 緑 大根 にんじん ごぼう 小ねぎ ほうれん草	<p>寄贈のおしらせ びらとりトマト(6~8月)</p> <p>6月から8月までの毎週水曜日に、びらとり農業 協同組合様より「びらとりトマト」を寄贈いただきます。</p> <p>太陽の光をいっぱい浴びた栄養たっぷりのびらとりトマトです。毎年ありがとうございます!!</p> <p>感謝の気持ちでおいしくいただきますよう。</p>			
	<p>★牛乳は、毎日つきます。 ★都合により、献立が一部変更になることがありますのでご了承ください。</p>			

食品のグループ分け ◎黄～主にエネルギーのもとになる食品 ◎赤～主にからだをつくるもとになる食品 ◎緑～主にからだの調子を整えるもとになる食品

おいしいね



「おいしいね」って共感できる
この幸せを大切にしたいー
「食」の情報通信 2025年度-No.3
2025年5月22日発行
平取小学校 栄養教諭

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯を大切にしていますか？

たくさんかむとなにがいいの？



食事のとき「よくかんで食べましょう」といわれることがあると思います。それは「よくかむ」ことによるメリットがたくさんあるからです。

◆味覚の発達
食べものの味や形、固さをよく感じられるようになります。

◆言葉の発達
あごが発達し、表情豊かになり、滑舌もよくなります。
※滑舌＝言葉をはっきり発音する口や舌の動き



◆脳の発達
血のながれがよくなるので脳が元気になります。

◆むし歯の予防
だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病の予防につながります。

◆消化・吸収がよくなる
食べものを細かくかみくんだり、だ液と混ぜあわせてのみこむため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◆食べすぎ防止
よくかんでゆっくりたべると、脳が「満腹だよ」と教えてくれるので食べすぎを防ぐことができます。



よくかむことを意識して食べて健康な生活を送りましょう。

作文を紹介します(昨年度の作文) 「わたしのトライ&チャレンジ」より

にがてな食べものも、おともだちといっしょなら、ちようせんして食べることができるといふことをしようめいしてくれました。まな作文でした。がんばりましたね。とてもうれしいチャレンジでしたのでみなさんに紹介しました。
秋、「なし」へのちようせんがたのしみです。
しまの

きゆう食のりんごとなし
平取小学校 2年 〇〇〇〇
私は、きゆう食のりんごとなしがにがてです。出た時は、半分の半分にしていました。きゆう食になしが出た日、〇〇〇さんと半分をぜんぶ食べてみることにしました。二人で食べてみると、おいしくかんじました。いっしょに食べてからは、りんごもなしも半分食べられるようになりました。今はぜんぶでも食べられるようになりました。今でももう一ど〇〇〇さんとなしを食べたいです。今どは〇〇〇さんとぜんぶをいっしょに食べたいです。さらに、おかわりもしてみたいです。

原材料のおしらせ

※給食で使用する加工品の原材料をお知らせします

- 2日 国産鮭メンチカツ Ca(衣(パン粉、でん粉、小麦粉、その他)、さけ(国産)、たらすり身、玉ねぎ、食塩、植物油脂、清酒、砂糖、酵母エキス、増粘剤(加工デンプン))
- 9日 真鱈スパイス揚げ(真鱈、唐揚げ粉(澱粉、食塩、調味料(アミノ酸)、粉末醤油、糖類、香辛料))
- 10日 牧場の朝ヨーグルト生乳仕立て(生乳(国産)、砂糖、乳製品、乳たんぱく質、寒天、香料)
- 12日 生鶏天ぷら(鶏肉、粉末状大豆たん白、調味料製剤、揚げ玉、加工デンプン、でん粉、増粘多糖類、大豆粉)
毎日骨太MBPベビーチーズ(ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム、乳タンパク質、乳化剤、水)
- 19日 真空焼き目付き国産肉餃子(キャベツ、にら、しょうが、豚肉、鶏肉、豚脂、粒状植物性たん白、植物油脂、醤油、みりん、ポークエキス、ポークスープ、食塩、香辛料、酵母エキスパウダー、皮(小麦粉、植物油脂、小麦たん白、米粉、発酵調味料)、加工澱粉、キシロース、着色料(紅麴)、水)
- 23日 コッパン(強力粉、薄力粉、グラニュー糖、天日塩、イースト(生)、マーガリン(植物性)、水)
国産いちごジャム(砂糖、水飴、いちご(国産)、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料、仕込水)
ユニソーヤマーガリン(食用植物油脂(菜種油、コーン油)、食塩、乳化剤、香料、水)
かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ、チーズフード、パン粉、砂糖、牛乳、マーガリン、ピロリン酸第二鉄製剤、食塩、(衣)パン粉、微粉パン粉、バターミックス、植物油脂、加水)
- 26日 福神漬(大根、なす、きゅうり、れんこん、なたまめ、しそ、ごま、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、しょうゆ、食塩、香辛料、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、加水)
ブロックゼリー クール(りんご果汁、果糖ぶどう糖液糖、ゲル化剤、酸味料、V.C、香料、水)