

6月 給食だより

むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食」のこと。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



むかわ町の給食では、毎月19日付近をむかわ食育の日として、むかわ町の食材をたくさん使ったり、アイヌ料理を提供したりしています。今後もお楽しみに♪



家で取り組みたい「食育」



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



歯と口の健康を保つには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食物を水分で流し込まない
- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく



★かみごたえのある食べ物やカルシウムの多い食品を取り入れる



* 6月のむかわ町の給食メニュー *

今月の給食は、かみごたえのある食べ物を使っています。(ごぼう・人参など) よくかんで食べることを意識しましょう。

6/20 むかわ食育の日

「しいたけのみそ汁」むかわ町のしいたけを使っています。「豚肉の塩こうじ焼き」むかわ町の塩こうじでやいています。塩こうじはコクやうまみを引き出してくれる天然調味料です。「きゅうりのツナあえ」むかわ町のきゅうりを使っています。人気のあるメニューのひとつです。

6/30 むかわ給食記念日

むかわ町の給食は2017年6月30日から開始しました。むかわ町の給食がこれからも続いていくように初日と同じメニューでお祝いしましょう。

給食を元気にいっぱい食べて体育行事や勉強をがんばってください！



2025年(令和 7年)

6月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター・穂別学校給食センター

月		火		水		木		金	
2	小低513Kcal・小中590Kcal・小高668Kcal・中700Kcal	3	小低453Kcal・小中524Kcal・小高571Kcal・中695Kcal	4	小低452Kcal・小中537Kcal・小高623Kcal・中675Kcal	5	小低532Kcal・小中588Kcal・小高624Kcal・中687Kcal	6	小低479Kcal・小中563Kcal・小高641Kcal・中707Kcal
・ごはん　・きやべつのみそ汁 ・さばのみそ煮　・れんこんのきんぴら		・スライスパン　・キャベツスープ ・デミハンバーグ　・ジャーマンポテト ・いちごジャム		・ごはん　・白玉汁 ・かぼちゃコロッケ　・キャベツからし和え		・うどん　・きつねもちうどん ・きつねもち　・いもといんげんのごま和え		・ごはん　・中華スープ ・ビビンバ丼　・ごまみそサラダ	
米・麦 キャベツ・人参・長ねぎ・わかめ・煮干し(いわし)・昆布・みそ		小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン キャベツ・豆腐・ベーコン(豚肉) (豚肉)・えのき・コーン・玉ねぎ・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤/パウダー・酵母エキス・野菜)・食塩・コショウ		米・麦 白玉・人参・油揚げ(大豆) (鶏肉・長ねぎ・つと(たら・でん粉・砂糖・醤油)・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆)・三温糖・かつお節		小麦・食塩 昆布・かつお節・鶏肉・油揚げ(大豆)・人参・干しいたけ・みりん・醤油・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆)・三温糖・長ねぎ・わかめ・酒		米・麦 香肉・えのき・長ねぎ・人参・中華だし(大豆・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキス)・醤油・酒・食塩・コショウ	
鯖・みそ・砂糖・発酵調味料・でん粉・大豆		ハンバーグ(鶏肉・玉ねぎ・豚脂・植物性たんぱく・豚肉・砂糖・水溶性食塩・酵母エキス・香辛料・トマト・にんにく・食塩・しょうが・加工でん粉・セルロース・炭酸Ca・ピロリン酸鉄・大豆)・ケチャップ・三温糖・醤油・バター(乳)・赤ワイン		かぼちゃ・パン粉・じゃがいも・玉ねぎ・植物油・脱脂粉乳・米粉・砂糖・小麦粉・食塩・大豆・なたね油		油揚げ(大豆)・でん粉・もち米粥・うるち米粉・醤油・みりん・砂糖・小麦・大豆		豚肉・しょうが・にんにく・切干大根・人参・干しいたけ・みそ・みりん・三温糖・トウバンジャン・もやし・こま・ごま油(ごま・大豆)・大豆・醤油	
れんこん・人参・こま・三温糖・酒・みりん・醤油・ごま油(ごま・大豆)		じゃがいも・ウインナー(豚肉・鶏肉)・人参・玉ねぎ・バター(乳)・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤/パウダー・酵母エキス・野菜)・食塩・コショウ 水あめ・砂糖・いちご・りんご・ペクチン・酸味料・香料		キャベツ・もやし・ソフトチーズ・からし・醤油・三温糖		じゃがいも・いんげん・人参・こま・醤油・三温糖		きゅうり・もやし・こま・三温糖・みりん・酢・醤油・みそ・ごま油(ごま・大豆)・まぐろごめ油揚げ	
9	小低526Kcal・小中621Kcal・小高715Kcal・中781Kcal	10	小低572Kcal・小中582Kcal・小高592Kcal・中650Kcal	11	小低527Kcal・小中606Kcal・小高684Kcal・中756Kcal	12	小低495Kcal・小中585Kcal・小高676Kcal・中728Kcal	13	小低467Kcal・小中589Kcal・小高680Kcal・中741Kcal
・ごはん　・どさんこ汁 ・豚肉のしょうが炒め　・枝豆サラダ		・黒糖パン　・ミネストローネ ・さばカレーカニ ・ほうれん草とコーンのサラダ		・ごはん　・あげのみそ汁 ・豚肉のごま漬け焼き ・きゅうりと切干大根のごま酢和え		・ごはん　・ワントンスープ ・酢豚　・もやしナムル		・ごはん　・わかめスープ ・厚揚げのチリソースいため ・ハリハリサラダ	
米・麦 豚肉・酒・じゃがいも・豆腐・人参・長ねぎ・コーン・バター(乳)・煮干し(いわし)・みそ		小麦粉・黒砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン ベーコン(豚肉) (豚肉)・大豆・キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・トマト缶・トマトピューレ・トマトケチャップ・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤/パウダー・酵母エキス・野菜)・食塩・コショウ		米・麦 油揚げ(大豆)・えのき・大根・豆腐・玉ねぎ・長ねぎ・みそ・煮干し(いわし)・昆布		米・麦 ワントン・長ねぎ・えのき・人参・わかめ・華味塩(玉ねぎ・トマト・にんにく・なたね油・酵母エキス・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・葱・りんご・小麦・香辛料)・醤油・コショウ・食塩		米・麦 豆腐・長ねぎ・もやし・人参・わかめ・中華だし(大豆・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキス)・醤油・食塩・コショウ・ごま	
豚肉・玉ねぎ・ピーマン・でん粉・しょうが・三温糖・醤油・酒・なたね油		さば・パン粉・小麦粉・バター液・カレー粉・食塩・コショウ・大豆・なたね油		豚肉・こま・醤油・みりん・酒・三温糖・なたね油		豚肉・醤油・しょうが・酒・でん粉・なたね油・人参・絹摩揚げ(大豆)・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・干しいたけ・三温糖・みりん・酢・ケチャップ		鶏肉・絹摩揚げ(大豆)・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが・トマトケチャップ・鷹ガラスープ(鶏肉)・でん粉・三温糖・トウバンジャン・醤油・酒・なたね油・コショウ・食塩・ごま油(ごま・大豆)	
枝豆・人参・キャベツ・エッグゲア(大豆)・みそ・三温糖・ごま		ほうれん草・コーン・ハム(豚肉)・青じそドレッシング(レモン果汁・かつお節エキス・魚脂・青じそ・小麦・大豆)		きゅうり・切干大根・人参・醤油・酢・すりごま・三温糖		もやし・人参・きゅうり・醤油・三温糖・酢・ごま油(ごま・大豆)・ごま		きゅうり・ハム(豚肉)・切干大根・ごま・酢・青じそドレッシング(植物油・りんご・プルーン・かつお節エキス・魚脂・野菜・小麦・大豆)	
16	小低566Kcal・小中649Kcal・小高732Kcal・中777Kcal	17	小低540Kcal・小中626Kcal・小高689Kcal・中731Kcal	18	小低487Kcal・小中572Kcal・小高657Kcal・中718Kcal	19	小低564Kcal・小中601Kcal・小高638Kcal・中758Kcal	20	小低504Kcal・小中581Kcal・小高659Kcal・中723Kcal
・ごはん　・鶏ごぼう汁 ・じゃが豚キムチ　・ひじきサラダ		・スライスパン　・コンスープ ・チリコンカン　・マカロニサラダ ・黒豆きな粉クリーム		・ごはん　・高野豆腐のみそ汁 ・たらの西京焼き ・クイツィオ炒め		・めん　・醤油ラーメン ・揚げしゅうまい(2個)　・ごぼうサラダ		・ごはん　・しいたけのみそ汁 ・豚肉の塩こうじ焼き　・きゅうりのツナ和え	
米・麦 鶏肉・長ねぎ・ごぼう・人参・えのき・昆布・かつお節・醤油・鷹ガラスープ(鶏肉)・酒・みりん・食塩		小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・クリーム・コンソメ・パセリ・脱脂粉乳・牛乳・バター(乳)・小麦粉・コンソメ・コーン(コーン・小麦粉・クリーム・ケチャップ・砂糖・でん粉・大豆・食塩・チーズ・乳・牛肉)・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤/パウダー・酵母エキス・野菜)・食塩・コショウ		米・麦 じゃがいも・ぶなしめじ・高野豆腐・白菜・長ねぎ・わかめ・みそ・煮干し(いわし)・昆布		長ねぎ・もやし・玉ねぎ・人参・豚肉・たけのこ・くきわかめ・中華だし(大豆・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキス)・コショウ・鷹ガラスープ(鶏肉)・つと(たら・でん粉・砂糖・食塩)・醤油・ワントンスープ(しょうが・魚脂・玉ねぎ・にんにく・食塩・砂糖・異性化液糖・豚肉・香辛料・ごま・調味料・アルコール・カラメル色素・増粘剤・甘味料・小麦・大豆・鶏肉)		しいたけ・人参・長ねぎ・油揚げ(大豆)・昆布・かつお節・みそ	
豚肉・酒・なたね油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・つきごんにゃく・にら・醤油・みりん・三温糖・キムチ(白菜・玉ねぎ・ごま・大根・人参・昆布・にら・りんご・にんにく・鶏脂・酢・唐辛子・食塩・かつお節エキス・たん白加水分解物・魚脂・こんぶエキス・酸味料・調味料・増粘多糖類・酸化防止剤・香料・色素・大豆・ゼラチン・小麦)		豚肉・酒・なたね油・玉ねぎ・人参・コーン・大豆・食塩・コショウ・トマトケチャップ・チリパウダー		たら・みそ・みりん・酒・醤油・三温糖		たまねぎ・しょうが・豚肉・豚脂・でん粉・植物性たんぱく・砂糖・醤油・植物油・酵母エキス・ボークエキス・食塩・魚介エキス・小麦粉・大豆・こま・ピロリン酸鉄・なたね油		豚肉・塩こうじ・酒・みりん	
マカロニ(小麦)・キャベツ・ハム(豚肉)・人参・きゅうり・チーズ(乳)・エッグゲア(大豆)・三温糖・食塩・コショウ 食用油脂・糖類・きなこと・乳等を主要原料とする食品・食塩・乳化剤・乳・こま・大豆		マカロニ(小麦)・キャベツ・ハム(豚肉)・人参・きゅうり・チーズ(乳)・エッグゲア(大豆)・三温糖・食塩・コショウ 食用油脂・糖類・きなこと・乳等を主要原料とする食品・食塩・乳化剤・乳・こま・大豆		豚肉・にら・人参・玉ねぎ・クイツィオ・ごま油(ごま・大豆)・しょうが・にんにく・コチュジャン・醤油・みりん・三温糖		ごぼう・きゅうり・人参・ツナ・ごま・エッグゲア(大豆)・醤油・コショウ		きゅうり・まぐろごめ油揚げ・ごま・醤油・三温糖	
23	小低468Kcal・小中555Kcal・小高643Kcal・中689Kcal	24	小低410Kcal・小中498Kcal・小高558Kcal・中649Kcal	25	小低492Kcal・小582Kcal・小高673Kcal・中733Kcal	26	小低446Kcal・小中531Kcal・小高617Kcal・中667Kcal	27	小低466Kcal・小中546Kcal・小高625Kcal・中687Kcal
・ごはん　・たまき茸のみそ汁 ・いわしの梅煮 ・大豆とひじきの甘辛煮		・バターロール　・ポトフ ・たらのバジル焼き ・ブロッコリーのガーリックいため		・ごはん　・えのきのみそ汁 ・青のりポテトビーンズ　・海藻サラダ		・ごはん　・けんちん汁 ・肉じゃが　・白菜のおかか和え		・ごはん　・大根のみそ汁 ・鶏肉のはちみつ焼き　・くきわかめの五目炒め	
米・麦 たまき茸・玉ねぎ・油揚げ(大豆)・わかめ・煮干し(いわし)・昆布・みそ		小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン 人参・じゃがいも・大根・キャベツ・玉ねぎ・ウインナー(豚肉・鶏肉)・ベーコン(豚肉)・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤/パウダー・酵母エキス・野菜)・食塩・コショウ・白ワイン		米・麦 えのき・大根・長ねぎ・豆腐・煮干し(いわし)・昆布・みそ		米・麦 大根・豆腐・ごぼう・人参・油揚げ(大豆)・つきごんにゃく・干しいたけ・長ねぎ・醤油・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆)・みりん・食塩・昆布・かつお節・ごま油(ごま・大豆)		大根・人参・油揚げ(大豆)・煮干し(いわし)・昆布・みそ	
いわし・砂糖・水あめ・醤油・梅酢・発酵調味料・でん粉・梅肉・かつお節・昆布・増粘剤・着色料・小麦・大豆		たら・食塩・コショウ・エッグゲア(大豆)・パン粉・バジル・パセリ・粉チーズ(乳)		大豆・でん粉・なたね油・じゃがいも・青のり・食塩		豚肉・酒・なたね油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白滝・いんげん・醤油・みりん・三温糖		鶏肉・みそ・はちみつ・酒・しょうが・にんにく	
大豆・ひじき・人参・白滝・豚肉・なたね油・醤油・みりん・三温糖・酒・ごぼう		ブロッコリー・しめじ・コーン・ベーコン(豚肉)・にんにく・食塩・コショウ・なたね油		海藻サラダ(昆布・わかめ・きわかめ・赤ふのり)・もやし・大根・人参・ソフトチーズ・青じそドレッシング(レモン果汁・かつお節エキス・魚脂・青じそ・小麦・大豆)		白菜・キャベツ・醤油・かつお節		くきわかめ・ごぼう・人参・れんこん・つきごんにゃく・ごま油(ごま・大豆)・醤油・みりん・こま	
30	小低559Kcal・小中646Kcal・小高727Kcal・中800Kcal	●牛乳は毎日つきます。 ●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます ※通常卵を使用しているパン(バターロール等)は、当面の間、卵抜きものを提供します。		【むかわ産の食材】 米・じゃがいも・きゅうり・大根・ほうれんそう・しいたけ・塩こうじ ※天候不順等により、産地が変わる場合があります		【エネルギー表示の見方】 小低 1:2倍 小中 3:6倍 小高 8:6倍 生徒 中学生 【6月平均栄養価】 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 小低 505kcal 22.6g 19.9g 2.2g 小中 583kcal 24.9g 21.2g 2.4g 小高 654kcal 27.0g 22.3g 2.6g 生徒 723kcal 30.1g 24.8g 3.0g		6月分の給食費の口座振替は6月30日(月)です。 ※残高不足にご注意ください。	
米・麦 豚肉・赤ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆・中濃ソース(砂糖・トマト・オニオン・にんにく・しょうが・酢・でん粉)・たん白加水分解物・香辛料・脱脂粉乳・バター(乳)・りんごとろけるカレー粉(小麦粉・油・でん粉・カレー粉・さつまいも・酵母エキス・白菜・キャベツ・玉ねぎ・香辛料・カラメル色素)・バーベントカレーフレーク(小麦粉・豚脂・カレーパウダー・食塩・トマト・デキストリン・トウモロコシ・ミルクカルシウム・バナナ・醤油・はちみつ・ソース・脱脂大豆・コショウ・バター・ミルクパウダー・こんぶエキス・りんご・ガーリック・酵母エキス・ブドウ糖・香辛料・加工でん粉・着色料・乳化剤・酸味料・香料・豚肉)・にんにく・しょうが・タミシ・ガラムマサラ・コリアンダー・ソニオン・カレー粉		キャベツ・きゅうり・コーン・エッグゲア(大豆)・三温糖・酢・ヨーグルト(乳)・食塩・コショウ みかん果汁・砂糖・粉あめ・増粘多糖類・酸味料・ビタミンC							