

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

だんだんと暑いさが増えてきました。運動会や中体連などもあり、破れから体調を崩しやすくなる時期です。十分な食事と睡眠をとり、風邪などをひかないようにしましょう。運動時は、水分補給をこまめにおこない熱中症にも気を付けましょう。

6月は食育月間です!



宝食・宝量・副量のそろった食事を するように心がけ、好き嫌いせずにな んでも食べましょう。



The Central

家族と食草を一緒に囲んだり、數室でみんなと豁食を食べるなかで、 食事のマナーを身に付け、みんなで楽しく食事をしましょう。





食べ物や、食べ物の生産にかかわる 、たちの努力に激謝して、大切に食べ ましょう。



正しい知識と情報に基づき、食べ物の常質や姿室性を首分で判断し、食品を選びましょう。

6/4~10は「歯と口の健康過過」です

6月4日は6(む)と4(し)の語名合わせで、「むし歯学院の首」です。また、6月4日から10日までの1週間は「歯と首の健康週間」とされています。首の节を健康に保つことは、全身の健康にもつながります。この機会に、歯や首の健康について関心をもち、むし歯や歯周・病を学院して健康な歯と首を自指しましょう。





こんにゃく



部学学報





するめいか



7日の『藤角と閉手失複 の拠め素』、10日の『ご ま汗』で登場予定です。

対と切手大複 10日の『ご 傷字定です。 7日の『豚肉と切干 の炒め煮』、10日 『切干大穣のサラタ 客傷字定です。

7日の『豚肉と切手大検 の炒め素』、10日の 『切手大検のサラダ』で

端そう類 本

4日『洋風きんびら』、5日 『チキンチキンごぼう』、7 日『ごぼうサラダ』、10日 『ごま評』で登場等定です。

5日『きゅうりとわかめの酢 の物』、6日『望わかめのサ ラダ』で登場予定です。

6月の砂か物町給食※ニュー

6月4日 (火) ~10日 (月) *かみかみメニュー*

歯とうの健康週間に合わせてかみごたえのある食材や、骨や歯によいカルシウムをたくさんとれる食材を使った料理を給って提供します。ごぼう・茎わかめ・切下大根・こんにゃく…などなど、今日のかみかみメニューはなにか確認しながら、よくかんで食べてください♪

6月19日(水)*むかわ食育の日*

今月のむかわ食育の日は、むかわ町産の大根を入れた『みそ洋』とむかわ町産のきゅうりを使用して作る『きゅうりのッチ和え』を提供します。地元でとれた町の食材は、おいしさはもちろん栄養価も高いので、積極的に食べましょう。

6月25日(火)*ホタテ無償提供*

この日本による。 らい とうさんずいさんぶつがっこうきゅうしょくていきょう じょう ちょうない しょう せいと ちょう このトタテフライは、 道産水産物学校 給 食 提 供事業でむかわ町 内の児童・生徒に無償で提供されたものです。感謝しておいしく食べましょう。

6月28日(金)*むかわ輪食記念日*

6月 予定献立表

むかわ町学校給食センター 期川学校給食センター 穏別学校給食センター

2024年(令和 6年)			×	穂別学校給食センタ
月 列 小塔543Kcal・小中813Kcal・小高705Kcal・中746Kcal	火	5 小成526Kcal・小中630Kcal・小高714Kcal・中781Kcal	★ 「小馬519Kcal・小中803Kcal・小高689Kcal・中740Kcal	7 /h#486Kcal • /h#578Kcal • /h#686Kcal • Ф725i
<u> </u>		-		
・ ごはん	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	***************************************	110111111111111111111111111111111111111	411111111111111111111111111111111111111
・ キムチ洋	ニョッキ炎のオニオンスープ	・ えのきのみそ洋	白玉汁	 高野豆腐のみそ汁
・ 野菜春巻き	・ タンドリーチキン	チキンチキンごぼう	・ たらの利休焼き しょう。	「「「「「「」」 「 」 「 」 「 」 「 」 「 」 「 」 「 」 「
・ 幹筆鼠えだまめサラダ	詳嵐きんびら	※ きゅうりとわかめの酢の物	くきわかめのサラダ	ごぼうサラダ
	# とこの健康週間ゼリー			
(・麦 液)・じゃがいも・ごぼう・人参・大根・つきこんにゃ	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・豆 ニョッキ(じゃがいも・小麦粉・卵だん白・植物油脂・	※・麦 大根・長ねぎ・えのき茸・白菜・豆腐(大豆)・みそ・	米・麦自玉・人参・油揚げ(大豆)・鶏肉・長ねぎ・つと(た)	米・麦 じゃがいも・ぶなしめじ・高野豆腐(大豆)・長ねる
・豆乳(大豆)・長ねぎ・白菜キムチ(白菜・大根・	食塩・上新粉・加工でん粉)・玉ねぎ・人参・キャベ	煮干し(いわし)・昆布	ら・でん粉・砂糖・食塩) ・めんつゆ (かつおぶし・さ	わかめ・みそ・煮干し(いわし)・昆布
ねぎ・砂糖・りんご・とうがらし・おきあみ・にんに ・しょうが)・みそ・昆布	ツ・ベーコン (豚肉) ・パセリ・オニオンスープ (砂 糖・油脂・オニオンエキス・ゼラチン・小麦・大豆・豚		ばぶし・煮干し・小麦・大豆)・醤油・かつお節	
	肉)・コショウ・醤油・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			
・サベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参・植物油 ・醤油・加工でん粉・発酵間味料・酒・砂糖・オイス	鶏肉・酒・食塩・コショウ・ヨーグルト(乳)・カレー 粉・ケチャップ・ウスターソース(トマト・玉ねぎ・に	鶏肉・食塩・コショウ・でん粉・ ごぼう ・こめ油・醤 油・三温糖・みりん・酒	真だら・醤油・三温糖・みりん・酒・ごま	切干大根・豚肉・油揚げ(大豆)・しらたき・人参 じき・醤油・三温糖・みりん・こめ油
アーソース・コショウ・春巻粉・小麦粉・小麦たんぱ (・食塩・乳化剤・水あめ・大豆・増粘剤・こめ油	んじん・昆布・香辛料・酢・砂糖)・醤油			
5やし・人参・枝豆・八ム(豚肉)・ひじき・醤油・三				
500・人参・校立・ハム(豚肉)・ひしさ・醤油・ニ 器糖・酢・コショウ・ごま油(ごま・大豆)・ごま	ごぼう・豚肉・いんげん・ごま・酒・醤油・三温糖・コ ンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵	さゆうり・わかめ・酢・良湿・二温棉	キャベツ・コーン・ 茎わかめ・ 人参・きゅうり・食塩・ 酢・オリーブ油・コショウ	ごぼう・きゅうり・人参・まぐろ米油漬け・ごま・! グケア(大豆)・醤油・コショウ
	母エキス・野菜)・こめ油	よくかんでたべてほしいりょう		
	ナタデココ・砂糖・果糖・ ぶどう精液糖・レモン果汁・ ゲル化剤・乳酸カルシウム・番料・ビタミンC・甘味	りには「歯」のマークがついて います。かみかみしょくざいは、		
	料・着色料・酸味料	太字にしています。		
り 小笠522Kcal・小中Kcal・小高709Kcal・中770Kcal	11 小5559Kcal・小中612Kcal・小項663Kcal・中797Kcal	12 小塔491Kcal・小中587Kcal・小高672Kcal・中733Kcal	13 JMS570Kcal・小中630Kcal・小高671Kcal・中743Kcal	14 小信524Kcal・小中612Kcal・小高701Kcal・中75
ごはん かみかみ献立の	・ スライスパン	・ ごはん	めん	・ ごはん
ごま済	・・トマトスープ	 豆腐スープ 		 じゃがいものみそ汗
プロッコリーと籐肉のビリ挙跡め	 らだ豊コロッケ 	 がんもどきの中華煮 	 いわしのカリカリフライ(2値) 	・ 鮭の甘酢たれ こぼねにきをつけ
製配が込 切干大根のサラダ	・ ポテトサラダ	・バンバンジーサラダ	・ みそ枝豆サラダ	・ 春雨サラダ ましょう。
	・ 黒豆きなこクリーム			
·麦	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン	米・麦	小麦粉・食塩	米・麦
納・さといも・人参・ごぼう・長ねぎ・つきこんにゃ・油揚げ(大豆)・みそ・ごま・煮干し(いわし)	キャベツ・玉ねぎ・大豆・人参・ベーコン(豚肉)・マ カロニ(小麦)・パセリ・コンソメ(チキンエキス・鶏	豆腐 (大豆)・鶏肉・えのき茸・人参・白菜・長ねぎ・ シャンタン (野菜エキス・油脂・砂糖・小麦・乳・大	豚肉・油揚げ(大豆)・人参・ごぼう・長ねぎ・ぶなし めじ・つと(たら・でん粉・砂糖・食塩)・干し椎茸・	じゃがいも・人参・油揚げ(大豆)・長ねぎ・みそ モレ(いわし)・尿布
	指・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜)・食塩・ コショウ・トマト・ケチャップ	シャンタン (野菜エキス・油脂・砂糖・小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鍋肉・豚肉・ごま)・ごま・醤油・酒・食塩・コショウ・鶏ガラスーブ (鶏肉)	昆布・かつお節・みりん・醤油・酒・めんつゆ (かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆)	
「ロッコリー・豚肉・酒・長ねぎ・生姜・厚揚げ(大	日花豆・じゃがいも・砂糖・バター・食塩・小麦粉・バ	スクールがんもどき(木綿豆腐・人参・ごぼう・ひじ		鮭・食塩・コショウ・酒・でん粉・こめ油・三温糖
/ロッコリー・豚肉・酒・長ねざ・生姜・厚揚け(大 ②)・醤油・みそ・三温糖・トウバンジャン・こめ油	日化豆・しゃかいも・砂糖・ハダー・黄塩・小麦粉・ハン粉・大豆・こめ油・なたね油	き・上白鮪・なたね油・キャッサバでん粉・豆腐用凝固	いわし・水あめ・とうもろこし・じゃがいも・上白糖・ 生姜・並塩・玄米粉・米粉パン粉・なたね油・パーム	班・良塩・コショワ・酒・でん材・この畑・二温精 油・酢
		剤・大豆)・豚肉・ごま油(ごま・大豆)・にんにく・ 生姜・人参・たけのこ・長ねぎ・干し椎茸・白菜・チン	油・こめ油	
		ゲンサイ・三温糖・酒・計麺器・トウバンジャン・中華 だし(大豆・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキ		
J干大根・ほぐしささみ水煮(鶏肉)・人参・きゅう	じゃがいも・人参・きゅうり・ハム(豚肉)・エッグケ	フ)・でん粉ソフトチキン水煮(鶏肉)・きゅうり・もやし・人参・	枝豆・人参・キャベツ・エッグケア (大豆) ・みそ・三	春雨・きゅうり・ハム(豚肉)・人参・もやし・ご
)・玉ねぎドレッシング(玉ねぎ・植物油脂・しょう D・砂糖・酢・食塩・かつおエキス・香辛料・しいた	ア(大豆)・食塩・コショウ・三温糖	生姜・ごま・醤油・みりん・みそ・酢・食塩・三温糖	温暖・ごま	至わかめ・香りごまドレッシング(小麦・大豆・油 ま・酵母エキス)・醤油
・酵母エキス・赤ビーマン・小麦・大豆)	植物油脂・加工油脂・糖類・きなこ(大豆)・乳・食	1		W 9792120 MM
	塩・乳化剤・ごま			
7 小版488Kcal・小中Kcal・小高668Kcal・中726Kcal	18 小約448Kcal・小中543Kcal・小場605Kcal・中710Kcal	19 小郎472Kcal・小中554Kcal・小高635Kcal・中692Kcal	20 UN\$504Kcal • UIФ594Kcal • UIB687Kcal • Ф750Kcal	21 小型538Kcal · 小中625Kcal · 小毫706Kcal · 中77
ごはん	・ バターロール	・ ごはん むかわ食育の日	・ ごはん	・ ごはん
・ 大豆の変身汁	・ キャベツのチャウダー	・ 大根のみそ汁	ガタタンスープ	・ 学団子汁 ましょう。
			114	
・ カレー局じゃが	・ たらのマヨネーズ焼き こぼねにきを	 	・ ビビンバ発	・ 和風ほっけフライ
キャベツのさっぱり和え	・ オリヴィエサラダ つけましょう。	きゅうりのツナ和え	・ もやしの中華和え	・大豆の磯煮
(•麦	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン	米・麦	米・麦	米・麦
(乳(大豆)・豆腐(大豆)・大豆・枝豆・油揚げ(大豆)・大根・長ねぎ・みそ・かつお節	キャベツ・人参・玉ねぎ・ベーコン(豚肉)・ウイン ナー(豚肉・鶏肉)・バター(乳)・牛乳・脱脂粉乳・	大根・人参・えのき茸・油揚げ(大豆)・みそ・煮干し (いわし)・昆布	豆腐(大豆)・豚肉・人参・キャベツ・長ねぎ・にんに く・生姜・醤油・食塩・ごま油(ごま・大豆)・コショ	いももち(じゃがいも・でん粉・砂糖・食塩・加工 粉)・人参・油揚げ(大豆)・長ねぎ・大根・干し
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	コンゾメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・ 酵母エキス・野菜)・米粉・クリームボタージュ(小麦		ウ・鶏ガラスープ(鶏肉)・でん粉・シャンタン(野菜 エキス・油脂・砂糖・小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチ	算・めんつゆ (かつおぶし・さばぶし・煮干し・小 大豆) ・醤油・かつお節・昆布
	粉・ホエイパウダー・植物油脂・コーンスターチ・脱脂		ン・鶏肉・豚肉・ごま)	人立)・醤油・かつの間・長巾
	粉乳・全粉乳・野菜パウダー・豚肉・大豆)・コショ ウ・食塩			
8肉・酒・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・いん	真だら・白ワイン・食塩・コショウ・エッグケア(大	3時内・酒・醤油・食塩・コショウ・パン粉(小麦)・あ	豚肉・大豆ミート(大豆)・生姜・にんにく・切干大	ぼっけ・パン粉(小麦)・小麦粉・パッターミック
「ん・醤油・みりん・三温糖・カレー粉・こめ油	豆)・レモン果汁	おさ・ごま油(ごま・大豆)	根・人参・干し椎茸・もやし・チンゲンサイ・みそ・み りん・三温糖・トウバンジャン・ごま・ごま油(ごま・	醤油・みりん・砂糖・こめ油・大豆
			大豆)・醤油	
ャベツ・きゅうり・わかめ・レモン果汁・食塩・醤油	ソフトチキン水煮(鶏肉)・じゃがいも・人参・きゅう	きゅうり・まぐろ米油漬け・ごま・醤油・三温糖	キャベツ・ハム(豚肉)・もやし・人参・ごま・醤油・	大豆・ひじき・人参・いんげん・つきこんにゃく・
	り・枝豆・エッグケア(大豆)・食塩		酢・ごま油(ごま・大豆)・食塩	肉・こめ油・醤油・みりん・三温糖・酒
4 小5485Kcal・小中574Kcal・小高664Kcal・中723Kcal	25 小5545Kcal・小中608Kcal・小両672Kcal・中773Kcal	26 小5515Kcal・小中607Kcal・小高701Kcal・中764Kcal	27 JM5594Kcal・小中651Kcal・小高702Kcal・中793Kcal	28 小ほ579Kcal・小中668Kcal・小高751Kcal・中82
ごはん	・バーガーパン・ホタテ無債提供	・ごはん	めん	・ ごはん
キャベツと長ねぎのみそ汁	・ コーンシチュー	ほっけのつみれ 	・ジャージャーめん	・ ポークカレー むかわ給食
五首みそ煮	ほたてフライ (2個)	・ 豚肉の生姜炒め	・ ごまみそサラダ	· コールスロー
スパゲティサラダ	・ ±ャベッサラダ パンにはさんでバーガー	ピーマンのごま着え		・ みかんゼリー
	ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー			5,3,000
• 麦	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン	米·麦	小麦・食塩・かんすい・なたね油	米・麦
ャベツ・人参・長ねぎ・わかめ・みそ・煮干し(いわ)	じゅがいも・人参・玉ねぎ・コーン・クリームコーン 缶・バセリ・こめ油・脱脂粉乳・コーンクリーム(コー	ほっけつみれ(ほっけすり鳥・生姜・でん粉・みそ・み りん・食塩・大豆)・豆腐(大豆)・人参・油揚げ(大	豚肉・大豆・人参・たけのこ・椎茸・長ねぎ・生姜・に んにく・三温糖・醤油・鶏ガラスープ(鶏肉)・酒・ト	豚肉・赤ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・中記 ス(砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・
	ン・小麦粉・クリーミングパウダー・砂糖・でん粉・大 豆・油・チーズ・乳・牛肉)・クリームボタージュ(小	豆)・長ねぎ・えのき茸・干し椎茸・昆布・かつお節・醤油・みりん・食塩	ウパンジャン・甜麺醤・でん粉・ごま油(ごま・大豆)	粉・たん白加水分解物・香辛料)・脱脂粉乳・こと りんご・とろけるカレーフレーク(小麦粉・油・3
	麦粉・ホエイパウダー・植物油脂・コーンスターチ・脱 脂粉乳・全粉乳・野菜パウダー・豚肉・大豆)・コンソ			粉・カレー粉・さつまいも・酵母エキス・白菜・コッ・玉ねぎ・香辛料・カラメル色素)・バーモント
	メ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤バウダー・酵母エ			レーフレーク(小麦粉・豚脂・カレーパウダー・7
	キス・野菜)・生クリーム(乳)・コショウ			ん・オニオン・脱脂粉乳・トマト・チーズ・ミルク シウム・バナナ・醤油・はちみつ・ソース・脱脂オ
				ココア・バターミルクバウダー・こんぶエキス・C ご・ガーリック・酵母エキス・ブラウンルウ・香ギ
				加工でん粉・着色料・乳化剤・酸味料・香料・豚肉 にんにく・生姜・ソニオン・カレー粉
(魚肉・酒・油揚げ(大豆)・こんにゃく・さつま揚げ (魚肉・大豆油・植物たん白・でん粉・砂糖・食塩・卵	ほだて貝柱・パン粉(小麦)・小麦粉・植物性だん白・ 食塩・大豆粉・コーンスターチ・加工でん粉・増粘多糖	豚肉・玉ねぎ・ビーマン・でん粉・生姜・三温糖・醤 油・汚・こめ油	まぐろ米油漬け・きゅうり・もやし・ごま・三湿糖・み りん・酢・醤油・みそ・ごま油(ごま・大豆)	キャベツ・きゅうり・コーン・エッグケア(大豆) 温糖・酢・ヨーグルト(乳)・食塩・コショウ
(無内・人立治・種物)にんロ・てん材・砂糖・良温・卵 3・魚介エキス・小麦)・人参・いんげん・大根・ごぼ 5・大豆・干し稚茸・こめ油・三温糖・醤油・めんつゆ	異語・人立物・コーンスターテ・加工 Cル制・増粘多糖 類・こめ油		2.0 mm 2.0 c. Com (Co.VII)	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
(かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆)・み				
:・みりん・ごま !パゲティ (小麦) ・キャベツ・きゅうり・チーズ	キャベツ・人参・枝豆・オリーブドツナ・野菜いっぱい	ピーマン・もやし・ごま・三温糖・醤油	1	みかん・砂糖・粉あめ・ゲル化剤・酸味料・ビタミ
乳)・エッグケア(大豆)・食塩・コショウ・三温糖	ドレッシング和風(植物油能・しょうゆ・玉ねぎ・にん にく・赤ピーマン・しいたけ・生姜・酢・食塩・りん			
	ご・鶏肉・豚肉)			
				1
	7			
●牛乳は毎日つきます。	I 【エネ	ルギー表示の見方】	0.0443	

●牛乳は毎日つきます。

●日付に○がついている日は、ス ブーンまたはフォークがつきます。

【むかわ産の食材】

【エネルギー表示の見方】 小低 1.2年生 小中 3.4年生 小高 5.6年生 中 中学生 米・じゃがいも・だいこん・きゅうり しいたけ・干ししいたけ

※天候不順等により、 産地が変わる場合があ ります。



【6月平均栄養価】 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 小性 521kcal 24.5g 20.1g 2.1g 小中 602kcal 26.9g 21.5g 2.3g 小高 680kcal 29.3g 22.9g 2.5g 中 753kcal 32.7g 25.5g 2.9g