6月給食だより

旭川市立近文第一小学校

2日（月）705kcal	3日（火）612kcal	4日（水）615kcal	5日（木）579kcal	6日（金）601kcal
◆ごはん ◉牛乳 ▲肉じゃが ●いわしの梅煮	◆米粉小コッペパン ◉牛乳 ▲スパゲティミートソース ●ベーコンエッグ ★ブロッコリーのドレッシング和え	◆ごはん ◉牛乳 ▲鮭のごまみそ鍋 ●ひじきと切り干し大根の炒め煮 ★果物（オレンジ）	◆米粉あずきパン ◉牛乳 ▲えびボールスープ ●インドポテト ★ミニトマト（２個）	◆ごはん ◉牛乳 ▲豆腐チゲ ●おひたし ★果物（グレープフルーツ）
▲じゃがいも　豚肉　玉ねぎ　にんじん　しらたき　グリンピース　油　砂糖 ●いわし　砂糖　梅肉	▲スパゲティ　豚肉　にんじん　玉ねぎ　パセリ　油　トマト　チーズ　大豆たんぱく ●卵　ベーコン　砂糖　油 ★ブロッコリー　ドレッシング（油　砂糖　玉ねぎ　にんにく　赤ピーマン　しょうが）	▲鮭　豆腐　キャベツ　長ねぎ　みそ　ごま ●ひじき　切り干し大根　にんじん　油揚げ　しいたけ　枝豆　さつま揚げ　油　砂糖 ★オレンジ	◆パン　あずき甘納豆 ▲えびボール(えび　魚肉　玉葱）　白菜　長ねぎ　茎わかめ　にんじん　春雨　しょうが　ほうれんそう ●じゃが芋　油　玉ねぎ　にんじん　ピーマン ★ミニトマト	▲豚肉　ごぼう　しらたき　にんじん　ごま油　豆腐　白菜　しめじ　長ねぎ　みそ ●もやし　ごま ★グレープフルーツ
９日（月）665kcal	１０日（火）611kcal	１１日（水）667kcal	１２日（木）615kcal	１３日（金）661kcal
◆ごはん ◉牛乳 ▲米粉のカレーライス ●福神漬け ★ミルクゼリー合わせ	◆小ごはん ◉牛乳 ▲しっぽくうどん ●ちくわの天ぷら ★果物（バナナ）	◆ごはん ◉牛乳 ▲厚揚げと豚肉の炒め煮 ●小松菜のおひたし	◆米粉コッペパン ◉牛乳 ▲シーフードクリーム煮 ●ソフトサラミ（２枚） ★枝豆	◆ごはん ◉牛乳 ▲白玉卵汁 ●豚肉とアスパラのスタミナ炒め
▲米粉　豚肉　じゃがいも　玉ねぎ　にんじん　しょうが　グリンピース　牛乳　カレールウ　バター ●大根　なす　れんこん　なた豆　しそ　砂糖 ★パイン　みかん　黄桃　ミルクゼリー（牛乳　砂糖　脱脂粉乳）	▲うどん　鶏肉　大根　にんじん　長ねぎ　ごぼう　れんこん　油揚げ　砂糖 ●ちくわ　小麦粉　ごま　油 ★バナナ	▲厚揚げ　豚肉　玉ねぎ　にんじん　枝豆　砂糖　油 ●小松菜　もやし	▲じゃがいも　えび　いか　ほたて　玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム　油　パセリ　小麦粉　マーガリン　脱脂粉乳　牛乳　バター ●ソフトサラミ（豚肉　牛肉） ★枝豆	▲にんじん　鶏肉　ちくわ　竹の子　卵　長ねぎ　しいたけ　白玉もち（もち米粉） ●豚肉　グリーンアスパラ　玉ねぎ　赤・黄ピーマン　にら　にんにく　油　ごま　砂糖　ごま油
１６日（月）633kcal	１７日（火）615kcal	１８日（水）698kcal	１９日（木）629kcal	２０日（金）586kcal
◆ごはん ◉牛乳 ▲中華煮 ●鉄腕豚肉焼売（２個）	◆食パン ◉牛乳 ▲野菜の米粉クリームシチュー ●チキンカツ ★温野菜ソース和え	◆ごはん ◉牛乳 ▲いももち汁 ●さばのしょうが煮 ★果物（バナナ）	◆ごはん ◉牛乳 ▲豆腐と豚肉のみそ炒め ●からし和え ★果物（オレンジ）	◆ごはん ◉牛乳 ▲ビビンバ ●わかめスープ ★果物（スライスパイン）
▲うずら卵　豚肉　もやし　にんじん　玉ねぎ　竹の子　いか　えび　ピーマン　しいたけ　油 ●豚肉　玉ねぎ　豚脂　砂糖　油　しょうが　小麦粉	▲米粉　玉ねぎ　にんじん　じゃがいも　ブロッコリー　ベーコン　油　牛乳 ●鶏肉　油　パン粉　小麦粉 ★キャベツ	▲いももち（じゃがいも　砂糖）大根　にんじん　油揚げ　みそ ●さば　砂糖　しょうが ★バナナ	▲豆腐　豚肉　にんじん　ピーマン　竹の子　しいたけ　ごま　ごま油　みそ　砂糖 ●もやし　人参 ★オレンジ	▲豚肉　大豆たんぱく　メンマ　しょうが　豆腐　ほうれんそう　もやし　にんじん　油　砂糖　トウバンジャン　ごま油　ごま ●わかめ　長ねぎ　しいたけ　ごま油 ★パインアップル
２３日（月）681kcal	２４日（火）545kcal	２５日（水）620kcal	２６日（木）669kcal	２７日（金）632kcal
◆ごはん ◉牛乳 ▲ポークカレー ●福神漬け ★黄桃ミックス	◆小ごはん ◉牛乳 ▲とんこつラーメン ●味付け肉団子（１個） ★果物（バナナ）	◆ごはん ◉牛乳 ▲炒り豆腐 ●茎わかめともやしの中華あえ ★果物（グレープフルーツ）	◆米粉ココアパン ◉牛乳 ▲ポークビーンズ ●コーンソテー ★アーモンド	◆ごはん ◉牛乳 ▲カミカミごぼう汁 ●白身魚の天ぷら
▲豚肉　じゃがいも　玉ねぎ　にんじん　しょうが　グリンピース　小麦粉　牛乳　マーガリン　カレールウ　バター ●大根　なす　れんこん　なた豆　しそ　砂糖 ★パイン　みかん　黄桃	▲中華めん　キャベツ　にんじん　もやし　きくらげ　長ねぎ　豚肉　豚脂 ●鶏肉　玉ねぎ　豚脂　砂糖　にんにく　油　砂糖　しょうが ★バナナ	▲豆腐　豚肉　卵　にんじん　玉ねぎ　グリンピース　砂糖　油 ●茎わかめ　もやし　にんじん　ごま　砂糖　しょうが ★グレープフルーツ	▲豚肉　じゃがいも　玉ねぎ　にんじん　パセリ　大豆　砂糖　油　チーズ　バター ●コーン　油 ●アーモンド　油	▲ごぼう　油揚げ　にんじん　小松菜　長ねぎ　さつま揚げ　豆腐　鶏肉　油 ●ホキ　小麦粉　油
３０日（月）669kcal ◆ごはん ◉牛乳 ▲豚肉とじゃが芋の南ばん煮 ●ひじき入り厚焼き卵	物資の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 のついた日はスプーンがつきます。はしの準備もお忘れなく。 感染症や食中毒を防ぐにはこまめな手洗いが大切です。 トイレの後，食事の前には石けんでしっかり手を洗い，清潔なハンカチで拭きましょう。 ＜お知らせ＞ 給食だよりには献立名と使用する食材名を載せています。献立名についているマーク（◆▲●★♥■）と献立に使われている食材に同じマーク（◆▲●★♥■）がついています。		●６月４日～10日は歯と口の健康週間です！ よくかんで食べるとこんなよいことがあります 味覚の発達 あごの発育 虫歯の予防	
▲豚肉　じゃが芋　にんじん　ごぼう　こんにゃく　グリンピース　砂糖　みそ　油 ●卵　ひじき　はちみつ　油				