

給食指導資料 2023年 6月<1日~15日>  
 <目標>よくかんで食べよう 末広北小学校

日曜	こ  ん  だ  て	はたら ちから 働く力のもと (黄)	ち にく ほね 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える (緑)
1 木	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	シーフードクリーム煮		えび, いか, ホタテ, あさり, 脱脂粉乳, 牛乳	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ
	ソフトサラミ 616kcal	じゃがいも, 植物油, 小麦粉, バター	ソフトサラミ	
	ブロッコリードレッシングあえ			ブロッコリー
2 金	発芽玄米ごはん/牛乳	発芽玄米ごはん	牛乳	
	ビビンバ	三温糖, 植物油, ごま油, ごま	豚肉, 豆腐	たけのこ, しょうが, ほうれん草, もやし, にんじん
	わかめスープ	ごま油	わかめ	長ねぎ, しいたけ アーモンドフィッシュ
	冷凍パイナップル			パイナップル
5 月	アーモンド 642kcal	アーモンド		
	麦ごはん/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	カレー (豆乳)	米粉, じゃがいも, バター	豚肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース
6 火	福神漬			福神漬
	フルーツポンチ 728kcal	三温糖, 白玉	寒天	パイナップル, みかん
	米粉小コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	きゃべつの塩バターパスタ	スパゲッティ, バター, 植物油	ベーコン	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, パセリ
7 水	いかのアーモンド揚げ	しらしめ油	イカのアーモンド揚げ	
	ミニトマト (2)			ミニトマト
	バナナ 589kcal			バナナ
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
8 木	石狩汁	じゃがいも	鮭, ホタテ, 豆腐, みそ	にんじん, ごぼう, 長ねぎ
	茎わかめともやしの中華あえ	ごま, ラー油, 三温糖	茎わかめ	もやし, にんじん, しょうが
	グレープフルーツ 546kcal			グレープフルーツ
9 金	米粉ココアパン/牛乳	パン	牛乳	
	ポークビーンズ		豚肉, 大豆, チーズ	玉ねぎ, にんじん, パセリ
	三色ソテー	じゃがいも, 三温糖, 植物油, バター	魚肉ソーセージ	とうもろこし, ほうれん草
12 月	キウイフルーツ 603kcal			キウイフルーツ
	<b>遠 足 (えんそく)</b>			
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	肉じゃが		豚肉	玉ねぎ, にんじん, グリンピース
13 火	カレー風味あえ	じゃがいも, しらたき, 植物油, 三温糖, 黒砂糖		もやし, ほうれん草
	味つけのり 573kcal		あじつけのり	
	<b>遠 足 予 備 日 (えんそくよびび)</b>			
14 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豆腐チゲ	しらたき, ごま油	豚肉, 豆腐, みそ	ごぼう, にんじん, 白菜, しめじ, 長ねぎ
15 木	いわしの梅煮 634kcal		いわしの梅煮	
	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	えびのケチャップ和え	でんぶん, 白絞油, じゃがいも, 三温糖, 植物油	えび	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ピーマン, しいたけ
16 金	ベーコンエッグ		ベーコンエッグ	
	枝豆/バナナ 671kcal			枝豆・バナナ

**歯や骨を丈夫にする食べものについて**

歯や骨の主な成分カルシウムは成長期に欠かせない栄養素です。カルシウム豊富な食べものを積極的にとり、丈夫な歯や骨を育てましょう。

カルシウムの豊富な食べもの



**カルシウムたっぷり! 牛乳について**

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法、エサの種類、季節によって変わります。特に夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分などが減り、あっさりとした牛乳になります。また牛乳の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などにより、味の感じ方が変わることがあります。



☆6月中学年の平均栄養価は カロリー625kcal、たんぱく質26.6g、脂質19.8g、食塩2.3g、カルシウム350mg、鉄3.3mg、亜鉛3.2mg、マグネシウム99mg。

ビタミンA 221RE(レチノール) ビタミンB1 0.44mg、ビタミンB2 0.52mg、ビタミンC43mg、食物繊維5.9g \* 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります

・お知らせ・・・旭川市教育委員会より 鶏卵価格の高騰と納入困難が予想されるため、当面の間 パンの配合から鶏卵が使用されなくなります。よろしくお願ひします。