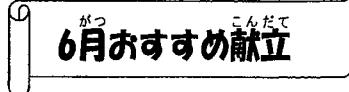
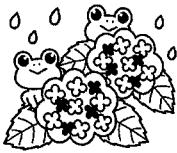


様似町6月献立(小学校1~3年生)



6月4日は「6→む4→し」
むし歯予防デイです。



19日「アスパラクリームスパゲティ」

旬の食材、道産のアスパラです。

アスパラには疲労回復効果のある成分

アスパラギン酸が多く含まれています

アスパラから発見された成分なので

その名がつきました。

その他、妊婦さんに必須の栄養素、葉酸も

含まれていますし、ビタミン類もたくさん

含まれています！



25日「パエリヤ風ピラフ・ 十美先生の給食コロッケ」

パエリアはスペインのバレンシア地方の郷土料理です。

様々な食材をごはんと一緒にフライパンで炊いた料理です。

パエリアと言う言葉の意味はバレンシア語で「フライパン」です

日本では魚介類などを入れて調理しますが、現地では

お肉や野菜を入れたパエリアも食べられています。

「十美先生の給食コロッケ」は置戸町の学校給食を日本一にした
十美先生プロデュースの添加物などを加えず、じゃが芋と玉葱
本来の味を生かしたコロッケです

はみが
歯を磨くことでむし歯を防ぐ

だけではなく、

はみが
歯をゴシゴシと磨かなければ

おきんが細菌の塊は落とせません。

くちなかの口の中のネバネバや口臭も

がせ
防ぐことが出来ます



2024年

6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)
<メニュー内容> 豚肉すきやき風煮 ごはん 小松菜としらす干しのごま和え 大根とワカメの味噌汁	<メニュー内容> 鮭のごまパン粉焼き ごはん ミックスピーンズと さつま芋ソテー もやしとベーコンのスープ	<メニュー内容> 肉みそうどん いももちぜんざい	<メニュー内容> ハンバーグ・チーズソース ロールパン スパゲティナポリタン オニオンスープ	<メニュー内容> キャベツたっぷり親子丼 ほうれん草磯辺和え じゃが芋とごぼうの味噌汁
栄養表示 熱量530Kcal、蛋白質22.7g、 脂質17.0g、炭水化物65.9g、 食塩相当量2.3g〔推定値〕	栄養表示 熱量545Kcal、蛋白質20.6g、 脂質17.8g、炭水化物71.7g、 食塩相当量2.1g〔推定値〕	栄養表示 熱量548Kcal、蛋白質21.8g、 脂質16.9g、炭水化物77.5g、 食塩相当量2.7g〔推定値〕	栄養表示 熱量590Kcal、蛋白質21.0g、 脂質22.5g、炭水化物76.8g、 食塩相当量2.5g〔推定値〕	栄養表示 熱量554Kcal、蛋白質22.5g、 脂質12.7g、炭水化物83.3g、 食塩相当量2.0g〔推定値〕
アレルギー表示 豚肉、大豆、小麦、ごま、さば	アレルギー表示 さけ、大豆、小麦、卵、乳、 豚肉、ごま、鶏肉	アレルギー表示 小麦、豚肉、卵、乳、大豆	アレルギー表示 大豆、鶏肉、豚肉、小麦、卵、 乳、オレンジ	アレルギー表示 鶏肉、卵、大豆、小麦、さば
6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)
運動会・振替休日 	<メニュー内容> 海老フライカレー アロエ入りフルーツヨーグルト	<メニュー内容> (新・手作りスープ) 豚バラ塩ラーメン 大学いも	<メニュー内容> ホットドック・トマトソース 北海道産小麦のコッペパン ポテトとチーズサラダ ジュリアンスープ	<メニュー内容> ほっけ海苔塩から揚げ ごはん 大根とツナサラダ 豚汁
	栄養表示 熱量665Kcal、蛋白質16.1g、 脂質19.3g、炭水化物101.5g、 食塩相当量2.8g〔推定値〕	栄養表示 熱量596Kcal、蛋白質21.6g、 脂質23.0g、炭水化物69.9g、 食塩相当量3.0g〔推定値〕	栄養表示 熱量563Kcal、蛋白質15.0g、 脂質23.4g、炭水化物68.9g、 食塩相当量3.0g〔推定値〕	栄養表示 熱量549Kcal、蛋白質23.7g、 脂質17.8g、炭水化物67.9g、 食塩相当量1.9g〔推定値〕
アレルギー表示 えび、小麦、大豆、もも、 りんご、乳、豚肉、鶏肉、 ごま、ゼラチン、バナナ	アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごま	アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、 鶏肉、豚肉	アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、 鶏肉、豚肉	アレルギー表示 豚肉、大豆、小麦、りんご
6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)
<メニュー内容> 豚肉と野菜のオイスター炒め ごはん 春雨サラダ 厚揚げとえのき茸の 中華スープ	<メニュー内容> 鶏のスパイシー揚げ ごはん もやしの塩昆布和え 白菜とあさりのミルクスープ	<メニュー内容> アスパラ入りクリーム スパゲティ じゃが芋とひき肉の コンソメ炒め ブルーベリーゼリー	<メニュー内容> とんかつ(サンド) 北海道産小麦のバターパン ヨーグルト風味 コールスローサラダ コーンスープ	<メニュー内容> さば生姜醤油焼き わかめごはん 洋風金平 豆腐となめこの味噌汁
栄養表示 熱量565Kcal、蛋白質20.0g、 脂質21.9g、炭水化物67.7g、 食塩相当量2.2g〔推定値〕	栄養表示 熱量591Kcal、蛋白質21.8g、 脂質22.4g、炭水化物73.0g、 食塩相当量2.0g〔推定値〕	栄養表示 熱量527Kcal、蛋白質17.7g、 脂質19.8g、炭水化物70.3g、 食塩相当量2.0g〔推定値〕	栄養表示 熱量547Kcal、蛋白質15.1g、 脂質18.2g、炭水化物77.4g、 食塩相当量2.7g〔推定値〕	栄養表示 熱量546Kcal、蛋白質19.4g、 脂質20.3g、炭水化物70.1g、 食塩相当量3.2g〔推定値〕
アレルギー表示 豚肉、大豆、小麦、卵、乳、 ごま、鶏肉、りんご	アレルギー表示 鶏肉、乳、小麦、大豆、 ゼラチン、ごま	アレルギー表示 小麦、乳、鶏肉、卵、大豆、 豚肉	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、 りんご	アレルギー表示 さば、大豆、卵、乳、豚肉、 小麦、鶏肉
6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
<メニュー内容> みそバター鶏じゃが ごはん キャベツ梅和え はんぺんとかぶのすまし汁	<メニュー内容> 十美先生の給食コロッケ パエリヤ風ピラフ ミックスピーンズの ミネストローネ	<メニュー内容> けんちんうどん オレンジカップケーキ	<メニュー内容> ミートボールとマカロニ グラタン 北海道産小麦の黒糖パン さつま芋チキンの ボトル風スープ	<メニュー内容> たらチーズフライ ごはん ひじきとひき肉五目炒め 玉葱の豆乳スープ
栄養表示 熱量542Kcal、蛋白質21.1g、 脂質15.1g、炭水化物77.2g、 食塩相当量2.4g〔推定値〕	栄養表示 熱量566Kcal、蛋白質17.3g、 脂質17.8g、炭水化物79.9g、 食塩相当量2.4g〔推定値〕	栄養表示 熱量576Kcal、蛋白質21.7g、 脂質16.4g、炭水化物85.4g、 食塩相当量3.2g〔推定値〕	栄養表示 熱量577Kcal、蛋白質20.5g、 脂質16.4g、炭水化物84.9g、 食塩相当量2.3g〔推定値〕	栄養表示 熱量567Kcal、蛋白質26.4g、 脂質16.9g、炭水化物73.3g、 食塩相当量2.3g〔推定値〕
アレルギー表示 鶏肉、大豆、小麦、卵、ごま、 乳、さば	アレルギー表示 小麦、鶏肉、大豆、えび、 いか、卵、乳、豚肉、りんご	アレルギー表示 小麦、豚肉、乳、大豆、 オレンジ	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、 豚肉	アレルギー表示 大豆、小麦、鶏肉、卵、乳、 豚肉、さば