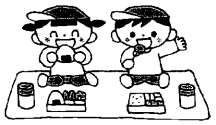
6月　スクールランチ予定献立表

小学校1、2年生

日	メニュー	材料
2日(月)	ごはん	様似米
	鶏のカレーチーズ焼き	鶏肉、チーズ、しょうが、にんにく、パセリ
	大根とツナサラダ	大根、胡瓜、ツナ
	オニオンスープ	玉葱、人参、ベーコン、コーン
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
3日(火)	ごはん	様似米
	鮭の塩麹竜田揚げ	鮭、しょうが、にんにく
	大豆と高野豆腐の五目煮	大豆、高野豆腐、コーン、人参、ひじき
	白菜となめこの味噌汁	白菜、なめこ、長ねぎ
	アレルギー表示	小麦、さけ、大豆
4日(水)	(新・手作りスープ)野菜醤油ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、長ねぎ、しめじ、人参、なると、オイスターソース、にんにく
	オレンジカップケーキ	ホットケーキミックス、みかん果汁、ヨーグルト、マーマレード、スキムミルク
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉
5日(木)	北海道産小麦のバターパン	北海道産小麦のバターパン
	えびフライ&キャベツソテー	えびフライ、キャベツ、タルタルソース
	豆のクリームシチュー	鶏肉、牛乳、じゃがいも、玉葱、ミックスビーンズ(大豆、手亡豆、金時豆)、人参、スキムミルク、パセリ
	アレルギー表示	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉
6日(金)	豚肉ジンギスカン炒め丼(麦ごはん)	様似米、大麦、豚肉、もやし、人参、ピーマン、りんご、しょうが、にんにく
	ごぼうごまサラダ	ごぼう、人参、コーン、ごま
	えのき茸と海老のかき玉中華スープ	えび、玉葱、卵、えのき茸
	アレルギー表示	えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま

日	メニュー	材料
9日(月)	運動会の振替休日	
10日(火)	ジャンバラヤ	様似米、玉葱、ウインナー、コーン、ピーマン、人参、にんにく
	春巻き	春巻き
	えびの豆乳スープ	豆乳、えび、白菜、玉葱、人参、パセリ
	アレルギー表示	えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま
11日(水)	ミートソーススパゲティ	スパゲティ、豚肉、トマト缶、玉葱、人参、にんにく、パセリ
	手作りスイートポテト	さつまいも、牛乳、卵、スキムミルク、生クリーム
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
12日(木)	北海道産小麦のコッペパン	北海道産小麦のコッペパン
	いちごミックスジャム	いちごミックスジャム
	ほうれん草とマカロニグラタン	牛乳、玉葱、マカロニ、ほうれん草、ベーコン、チーズ、スキムミルク
	ミートボールと野菜スープ	ミートボール、白菜、人参
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
13日(金)	ごはん	様似米
	鶏のごまタレ焼き	鶏肉、ごま
	さつま芋と枝豆サラダ	さつまいも、枝豆、ヨーグルト
	かぶのスープ	かぶ、玉葱、ベーコン、しめじ、パセリ
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま

日	メニュー	材料
16日(月)	ごはん	様似米
	ほっけ生姜醤油焼き	ほっけ、しょうが
	切干大根と豚肉炒め	豚肉、ピーマン、人参、切干大根
	キャベツと揚げの味噌汁	キャベツ、しめじ、油揚げ
	アレルギー表示	小麦、大豆、豚肉、ごま
17日(火)	ごはん	様似米
	ハッシュドポーク	豚肉、玉葱、しめじ
	アップルドレッシングサラダ	キャベツ、胡瓜、鶏肉、りんご、にんにく
	じゃがいもの塩スープ	じゃがいも、玉葱、人参
	アレルギー表示	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
18日(水)	きつねうどん	うどん、鶏肉、油揚げ、人参、長ねぎ、かまぼこ、しいたけ
	ココア蒸しパン	蒸しパンミックス、牛乳、ココア、スキムミルク
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉
19日(木)	ごはん	様似米
	手作りミートローフ・和風ソース	豚肉、牛肉、豆腐、玉葱、長ねぎ、ピーマン、人参、しょうが、にんにく
	じゃがいもとアスパラソテー	じゃがいも、アスパラ、コーン、ベーコン
	大根のコンソメスープ	大根、えのき茸、人参
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉
20日(金)	チキンカレー麦ごはん)	様似米、大麦、鶏肉、じゃがいも、人参、玉葱、スキムミルク
	ナタデココ入りフルーツヨーグルト	ヨーグルト、ナタデココ、パイナップル缶、みかん缶
	アレルギー表示	小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま

日	メニュー	材料
23日(月)	ごはん	様似米
	肉豆腐	豚肉、豆腐、玉葱、人参、しらたき
	おかか和え	キャベツ、ほうれん草、ちくわ
	もやしとワカメの味噌汁	もやし、ワカメ、長ねぎ
	アレルギー表示	小麦、大豆、豚肉
24日(火)	菜めし	様似米、青菜
	釧路名物ザンタレ	鶏肉、長ねぎ、しょうが、にんにく
	春雨サラダ	胡瓜、ポークハム、春雨、ごま
	きのこと野菜のスープ	玉葱、しめじ、えのき茸、人参、パセリ
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま
25日(水)	(新・手作りスープ)バターコーン味噌ラーメン	ラーメン、豚肉、コーン、もやし、人参、なると、長ねぎ、にんにく
	大学いも	さつまいも、ごま
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
26日(木)	北海道産小麦のコッペパン	北海道産小麦のコッペパン
	メンチカツ	メンチカツ、トマトケチャップミニパック
	もやしソース炒め	豚肉、もやし、人参、ピーマン、あおのり
	ミネストローネスープ	トマト缶、キャベツ、玉葱、人参、にんにく、パセリ
	アレルギー表示	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご
27日(金)	遠足	

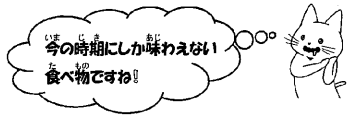
日	メニュー	材料
30日(月)	親子丼(麦ごはん)	様似米、大麦、鶏肉、卵、玉葱、人参、小ねぎ、しいたけ
	ごま和え	もやし、小松菜、ごま
	豆腐とかぶの味噌汁	豆腐、かぶ、長ねぎ
	アレルギー表示	小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、ごま

北海道の5～6月に収穫される食べ物
アスパラについて

アスパラは涼しい気候での栽培が適しているため、北海道が日本で一番収穫量が多い野菜です。

アスパラの栄養

β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、葉酸が豊富ですが、中でもたんぱく質を構成するアミノ酸の一種『アスパラギン酸』が多く含まれています。名前の通りアスパラから発見されました。体内ではエネルギー代謝にかかわるので疲労回復やスタミナ増強に効果があります。



旬の野菜や果物にはその時期にたくさんの栄養を蓄えているので栄養価が高いのが特徴です。もりもり食べましょう。

6月の1人当たり平均摂取栄養値	エネルギー 461Kcal、たんぱく質 15.8g、脂質 13.7g、炭水化物 65.6g、食塩相当量 1.8g 〔推定値〕