

6月

スクールランチ予定献立表

小学校3、4年生

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
2	ごはん	様似米	9	ごはん	様似米	23	ごはん	様似米	30	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
日	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	日	ほっけ生薑醤油焼き	ほっけ、しょうが	日	肉豆腐	豚肉、豆腐、玉葱、人参、しらたき	日	ごま和え	もやし、小松菜、ごま
(月)	大根とツナサラダ	大根、胡瓜、ツナ	(月)	切干大根と豚肉炒め	豚肉、ピーマン、人参、切干大根	(月)	おかか和え	キャベツ、ほうれん草、ちくわ	(月)	豆腐とかぶの味噌汁	豆腐、かぶ、長ねぎ
	オニオンスープ	玉葱、人参、ベーコン、コーン		キャベツと揚げの味噌汁	キャベツ、しめじ、油揚げ		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	
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			小麦、大豆、鶏肉、ごま			小麦、大豆、豚肉			小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、ごま	
3	ごはん	様似米	10	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	17	ごはん	様似米	24	菜めし	様似米、青菜
日	鮭の塩焼電田揚げ	鮭、しょうが、にんにく	日	春巻き	春巻き	日	ハッシュドポーク	豚肉、玉葱、しめじ	日	釧路名物ザンタレ	鶏肉、長ねぎ、しょうが、にんにく
(火)	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	(火)	えびの豆乳スープ	豆乳、えび、白菜、玉葱、人参、パセリ	(火)	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	(火)	春雨サラダ	胡瓜、ポークハム、春雨、ごま
	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			じゃがいもの塩スープ	じゃがいも、玉葱、人参		きのこ野菜のスープ	玉葱、しめじ、えのき茸、人参、パセリ
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、さけ、大豆			えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま			小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	
4	(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、オースターソース、にんにく	11	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	18	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	25	(新・手作りスープ) パ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
日	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	日	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	日	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	日	大学いも	さつまいも、ごま
(水)			(水)			(水)			(水)		
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	
5	北海道産小麦のバターパン	北海道産小麦のバターパン	12	北海道産小麦のコッペパン	北海道産小麦のコッペパン	19	ごはん	様似米	26	北海道産小麦のコッペパン	北海道産小麦のコッペパン
日	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	日	いちごミックスジャム	いちごミックスジャム	日	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	日	メンチカツ	メンチカツ、トマトケチャップミニパック
(木)	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	(木)	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	(木)	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	(木)	もやしソース炒め	豚肉、もやし、人参、ピーマン、あおのり
	アレルギー表示			アレルギー表示			大根のコンソメスープ	大根、えのき茸、人参		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
	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			アレルギー表示			アレルギー表示	
	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉			えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご	
6	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	13	ごはん	様似米	20	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	27	ごはん	様似米
日	ごぼうごまサラダ	ごぼう、人参、コーン、ごま	日	鶏のごまタレ焼き	鶏肉、ごま	日	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	日	タラのごまフライ	タラ、ごま
(金)	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	(金)	さつまいもと枝豆サラダ	さつまいも、枝豆、ヨーグルト	(金)			(金)	ピーマンと枝豆炒め	玉葱、豚肉、ピーマン、コーン、枝豆
	アレルギー表示			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			鶏肉、ごぼう、コンニャク、人参、長ねぎ、しょうが	
	えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま			小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま			小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	
6月の1人当たり平均摂取栄養値		エネルギー 544Kcal、たんぱく質 18.6g、脂質 15.8g、炭水化物 78.1g、食塩相当量 2.1g (推定値)									



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。

今の時期にしか味わえない食べ物ですね！



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。

