



米 (ななつぼし) たまねぎ

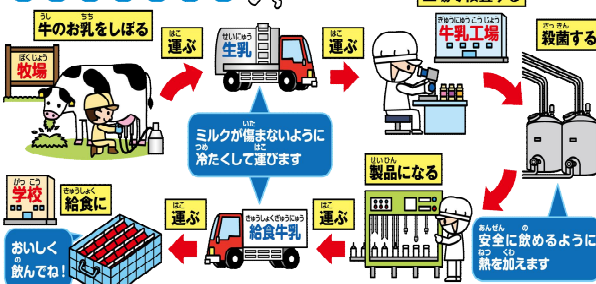
今日の給食目標：よくかんで食べよう



俱知安町学校給食センター 0136-22-0506

月	火	水	木	金
1 ごはん いも団子汁 かしわ天ぷら 春雨サラダ	2 ささみと椎茸のごはん 大根と厚揚げの味噌汁 いかカツ 二色ごま和え	3 ☆豆乳クリームパスタ かぼちゃのグラタン チョコクレープ	4 ごはん ☆豚根菜汁 メンチカツ 小松菜サラダ	5 豚ひき肉と玉ねぎのピリ辛丼 ☆豆腐とねぎの味噌汁 ◎みかんとアロエ和え
8 ごはん ☆玉ねぎとわかめの味噌汁 ◎手作り照り焼きチキン マカロニサラダ	9 菜めしごはん ☆なめこ汁 ◎白身魚フライ ◎豆ごまサラダ	10 肉うどん ちくわ磯辺天ぷら ◎きなこ白玉	11 ごはん ☆豆乳の味噌汁 あじフライ ほうれん草のツナ和え	12 ごはん 餃子スープ 麻婆豆腐 もやしナムル
15 ごはん 鶏たんご汁 かぼちゃコロッケ 肉じゃが	16 えびピラフ 野菜ミックスボールのスープ 照り焼きハンバーグ ブロッコリーとハムのサラダ	17 あんかけラーメン 春巻き 中華くらげ和え	18 ごはん かぼちゃ団子汁 のり塩ポテトコロッケ 小松菜のなめたけ和え	19 チキンカレー 大根サラダ
22 ごはん わかめと豆腐の韓国風スープ 肉焼売 回鍋肉	23 五目チャーハン 玉ねぎと厚揚げの味噌汁 キャベツメンチカツ 小松菜のおひたし	24 ぎつねうどん 野菜かき揚げ ひじきサラダ	25 ごはん じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 焼きさば ごぼうサラダ	26 豚丼 白菜と角厚揚げの味噌汁 型抜きチーズ
29 ごはん しらたみ汁 キャベツ入りつくね ブロッコリーのサラダ	30 おかかごはん ☆豚汁 さけメンチカツ もやしのサラダ	地産地消情報 ニセコ産大豆を使用した豆腐と豆乳を使用している献立には☆マークをつけています。 俱知安町内のお店で加工しています。	☆右のQRコードから学校給食のホームページが見られます。 ☆月別・年間配合表を掲載しています。 	☆都合により献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ☆牛乳は毎日つきます。
		<p>この期間の給食でよくかんで食べてほしい おかずは◎が目印です。よくかんで、健康的に過ごしましょう。</p>		

牛乳が届くまで



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しづつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。

(企画・監修：一般社団法人 Jミルク)

給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になります。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分にとることが必要です。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

牛乳は生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変ります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。

温めると香りを強く感じます。

給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18〜20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分にとることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

令和8年度 6月分 材料表

俱知安町学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	小学生	中学生
					I類材 - (kcal)	
					たんぱく質(g)	
1月	ごはん いも団子汁 かしわ天ぷら 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 かしわ天ぷら	ごはん いももち なたね油	人参 ごぼう だいこん 椎茸 長ねぎ きゅうり 春雨さっぱりサラダ	649 25.4	761 28.3
2火	ささみと椎茸のごはん 大根と厚揚げの味噌汁 いかカツ 二色ごま和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ いかカツ	ごはん なたね油 ごま 三温糖	人参 椎茸 だいこん 長ねぎ ほうれん草 もやし	586 28.5	717 34.4
3水	豆乳クリームパスタ かぼちゃのグラタン チョコクレープ	牛乳 豆乳 ベーコン	スパゲティ クレープ	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 とうもろこし かぼちゃのグラタン	689 21.4	840 25.1
4木	ごはん 豚根菜汁 メンチカツ 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 メンチカツ ハム	ごはん じゃがいも なたね油	人参 だいこん ごぼう 長ねぎ 小松菜 もやし	666 26.5	822 32.6
5金	豚ひき肉と玉ねぎのピリ辛丼 豆腐とねぎの味噌汁 みかんとアロエ和え	牛乳 豚肉 大豆ミート 木綿豆腐	ごはん 三温糖	玉ねぎ とうもろこし みかん アロエ	622 24.5	745 29.1
8月	ごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 手作り照り焼きチキン マカロニサラダ	牛乳 木綿豆腐 わかめ 鶏肉	ごはん 三温糖 シェルマカロニ マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参	630 28.3	736 31.1
9火	菜めしごはん なめこ汁 白身魚フライ 豆ごまサラダ	牛乳 木綿豆腐 白身魚フライ ミックスビーンズ 鶏肉	ごはん なたね油 ごま	なめこ 長ねぎ とうもろこし きゅうり	590 24.0	730 29.3
10水	肉うどん ちくわ磯辺天ぷら きなこ白玉	牛乳 豚肉 ちくわ磯辺天ぷら きなこ	うどん お麩 三温糖 なたね油 白玉	椎茸 小松菜 長ねぎ	630 28.1	811 35.6
11木	ごはん 豆乳の味噌汁 あじフライ ほうれん草のツナ和え	牛乳 木綿豆腐 油揚げ 豆乳 あじフライ ツナ	ごはん なたね油 三温糖	人参 だいこん 長ねぎ ほうれん草 もやし	602 24.7	702 27.9
12金	ごはん 餃子スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル	牛乳 豆腐 豚肉 スープ用餃子	ごはん 三温糖 ごま油 でんぷん	人参 長ねぎ ぶなしめじ もやし ほうれん草	643 23.8	771 27.9
15月	ごはん 鶏だんご汁 かぼちゃコロッケ 肉じゃが	牛乳 鶏だんご 豚肉	ごはん なたね油 コロッケ じゃがいも 三温糖	人参 ごぼう 長ねぎ 椎茸 いんげん	692 25.0	824 29.4
16火	えびピラフ 野菜ミックスボールスープ 照り焼きハンバーグ ブロッコリーとハムのサラダ	牛乳 えび 野菜ミックスボール ハンバーグ ハム	ごはん	しめじ 小松菜 ブロッコリー	580 24.1	666 27.2
17水	あんかけラーメン 春巻き 中華くらげ和え	牛乳 豚肉 白つと 春巻き 中華くらげ	ラーメン なたね油 でんぷん	人参 玉ねぎ もやし メンマ 長ねぎ きゅうり	586 26.9	703 31.9
18木	ごはん かぼちゃ団子汁 のり塩ポテトコロッケ 小松菜のなめたけ和え	牛乳 鶏肉	ごはん かぼちゃもち のり塩ポテトコロッケ なたね油	人参 ごぼう だいこん 小松菜 もやし なめたけ	625 20.5	724 23.5
19金	チキンカレー 大根サラダ	牛乳 鶏肉 プレーンヨーグルト 花かつお	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 だいこん きゅうり	639 24.3	781 28.8
22月	ごはん わかめと豆腐の韓国風スープ 肉焼売 回鍋肉	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 肉焼売	ごはん ごま油	長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 青ピーマン たけのこ	594 24.8	745 30.6
23火	五目チャーハン 玉ねぎと厚揚げの味噌汁 キャベツメンチカツ 小松菜のおひたし	牛乳 厚揚げ キャベツメンチカツ	ごはん なたね油	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 はくさい	612 21.6	764 26.2
24水	きつねうどん 野菜かき揚げ ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼きちくわ ひじき 海藻ミックス	うどん なたね油	椎茸 小松菜 長ねぎ 野菜かき揚げ きゅうり とうもろこし	615 25.0	711 29.6
25木	ごはん じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 焼きさば ごぼうサラダ	牛乳 油揚げ さば	ごはん じゃがいも マヨネーズ 三温糖	玉ねぎ ごぼう 人参 きゅうり	657 22.0	826 28.0
26金	豚丼 白菜と角厚揚げの味噌汁 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ 型抜きチーズ	ごはん 三温糖	玉ねぎ ごぼう はくさい 長ねぎ しらたき	616 30.9	724 36.1
29月	ごはん しらたま汁 キャベツ入りつくね ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ キャベツ入りつくね ハム	ごはん 白玉	人参 ごぼう 椎茸 長ねぎ ブロッコリー とうもろこし 赤パプリカ	617 23.9	756 29.0
30火	おかかごはん 豚汁 さけメンチカツ もやしのサラダ	牛乳 おかか 豚肉 木綿豆腐 さけメンチカツ	ごはん なたね油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ もやし ほうれん草	640 27.3	738 31.4