6月のよていこんだて

給食費口座振替日：6月25日（水）

令和７年度　斜里町学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 644 / 868 kcal	**3** 643 / 710 kcal	**4** 688 / 843 kcal	**5** 618 / 734 kcal	**6** 663 / 769 kcal
コッペパン ブラウンシチュー 豆腐ナゲット（小1、中2個） カラフルサラダ	ごはん じゃがいもの味噌汁 さばの生姜煮 **ひじツナサラダ**	スライスパン オニオンカレースープ ★ 手作りチキンカツ（ソース） ほうれん草のソテー	持参おにぎり ★ けんちんうどん ★ きゃべつのそぼろ煮 さつまいもチップス	ごはん 大根の味噌汁 ★ 豚丼 枝豆
牛乳　鶏肉　生クリーム 豆腐ナゲット	牛乳　わかめ　さば ひじき　ツナ	牛乳　ベーコン 鶏肉	牛乳　豚肉 鶏肉　大豆ミート	牛乳　油揚げ 豚肉
コッペパン　じゃがいも　バター 小麦粉　油　ドレッシング	ごはん　じゃがいも　三温糖 ごま油　ごま	スライスパン　オリーブ油 小麦粉　パン粉　油	うどん　三温糖 でんぷん　油　さつまいも	ごはん　油　三温糖
にんじん　たまねぎ きゃべつ　パプリカ　小松菜	たまねぎ　にんじん　もやし 枝豆　コーン	たまねぎ　にんじん コーン　ほうれん草	だいこん　にんじん　ごぼう ながねぎ　きゃべつ　生姜	だいこん　にんじん　生姜 たまねぎ　椎茸　枝豆
9 618 / 778 kcal	**10** 620 / 700 kcal	**11** 595 / 768 kcal	**12** 725 / 865 kcal	**13** 720 / 845 kcal
ソフトフランスパン 白玉スープ 鶏肉とポテトのチリソース煮 みかん缶	ごはん 鶏根菜汁 ★ 斜里産ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮	★ 斜里産春よ恋バーガーパン 春雨スープ ★ 照焼ハンバーグ こふきいも	持参おにぎり ★ コーンわかめラーメン ★ **厚揚げの中華あん**	ごはん ★ エゾシカカレー フルーツナタデココ
牛乳　ベーコン 鶏肉	牛乳　鶏肉 ほっけ　長天	牛乳　鶏肉 ハンバーグ	牛乳　豚肉 わかめ　厚揚げ	牛乳　鹿肉 生クリーム
ソフトフランスパン　白玉もち じゃがいも　三温糖　油	ごはん　じゃがいも 油　三温糖	バーガーパン　春雨 三温糖　でんぷん　じゃがいも	ラーメン　三温糖 ごま油　でんぷん	ごはん　じゃがいも　三温糖 生クリーム　カレールウ
はくさい　にんじん　しめじ たまねぎ　ピーマン　生姜　みかん	だいこん　にんじん　ごぼう たまねぎ　ながねぎ　切干大根　椎茸	にんじん　ながねぎ コーン　チンゲン菜	メンマ　たまねぎ　にんじん　コーン 生姜　ながねぎ　ピーマン	たまねぎ　にんじん　しょうが パイン　みかん　桃　ナタデココ
16 619 / 750 kcal	**17** 614 / 708 kcal	**18** 630 / 780 kcal	**19** 655 / 788 kcal	**20** 626 / 727 kcal
ソフトフランスパン ★ 野菜スープ 野菜うの花もちもちフライ ひじきの和風ペンネ	ごはん あおさの味噌汁 ★ 豚肉の生姜焼き もやしと枝豆のおひたし	背割りコッペパン 和風ポトフ ★ チリコンカン はちみつレモンゼリー	持参おにぎり かしわうどん ★ 塩肉じゃが	ごはん 水餃子スープ ★ 中華丼 たたききゅうり
牛乳　豚肉　野菜うの花もちもちフライ 鶏肉　油揚げ　ひじき	牛乳　あおさ 豆腐　豚肉	牛乳　鶏肉 ベーコン　豚肉　大豆	牛乳　鶏肉 つとまき　豚肉	牛乳　水餃子　きくらげ 豚肉　いか　えび
ソフトフランスパン　油 ペンネ　三温糖	ごはん　三温糖　油	コッペパン　じゃがいも 三温糖　はちみつレモンゼリー	うどん　じゃがいも 三温糖　油	ごはん　油　でんぷん 三温糖　ごま油
きゃべつ　にんじん　たまねぎ 生姜　枝豆	ながねぎ　にんじん　たまねぎ しょうが　もやし　枝豆	たまねぎ　にんじん　だいこん はくさい　ピーマン	ながねぎ　にんじん　しいたけ たまねぎ　枝豆	きゃべつ　にんじん　チンゲン菜　椎茸 ながねぎ　はくさい　たけのこ　きゅうり　生姜
23 609 / 755 kcal	**24** 639 / 703 kcal	**25** 592 / 761 kcal	**26** 676 / 800 kcal	**27** 699 / 818 kcal
コッペパン ★ 白花豆のポタージュ 五目野菜肉団子（小中２個） キャベツとツナのサラダ	ごはん のっぺい汁 **鶏肉の黒みつがけ** もやしのおかか炒め	バターロールパン キャベツとあさりのスープ ★ 豚肉と大豆のトマト煮 揚げプチいももち	持参おにぎり ★ 長崎ちゃんぽん 大根のナムル	ごはん スープカレー ソフールレモン
牛乳　ベーコン　白花豆 粉チーズ　肉団子　わかめ　ツナ	牛乳　鶏肉 さば節	牛乳　あさり 豚肉　大豆	牛乳　豚肉　豆乳　きくらげ えび　いか　つとまき	牛乳　鶏肉 ヨーグルト
コッペパン　じゃがいも　バター 小麦粉　三温糖　オリーブ油	ごはん　こんにゃく　黒砂糖 油　ごま　でんぷん	バターロールパン　オリーブ油 いももち　油	ラーメン　油 三温糖　ごま油	ごはん　じゃがいも　油 オリーブ油
にんじん　たまねぎ きゃべつ　きゅうり	だいこん　にんじん　ごぼう ながねぎ　椎茸　もやし	きゃべつ　コーン　たまねぎ にんじん　セロリ	きゃべつ　たまねぎ　もやし　椎茸 にんじん　だいこん　こまつな	たまねぎ　セロリ　生姜 にんじん　しめじ　ピーマン
30 601 / 780 kcal	**平均** / kcal			
黒砂糖パン レタススープ タラフライ（ソース） マカロニサラダ	小学校中学年/中学生 エネルギー　643kcal / 780kcal たんぱく質　26.3g / 31g 脂質　19.3g / 22.6g			
牛乳　ベーコン 鱈　ハム	主に体をつくるもの			
黒砂糖パン　油　マカロニ 三温糖　エッグケアマヨネーズ	主に体を動かすもの			
レタス　しめじ　たまねぎ にんじん　きゅうり	体の調子を整えるもの			

※牛乳は毎日つきます。

※箸は清潔なものを持参してください。（ マークの日はスプーンがつきます。）

※献立は、物資等の都合により連絡なしで変更することがあります。

※連続して5日以上給食を喫食しない場合は、給食費を減免することができます。

　該当日の2日前までに各学校にお申し出ください。

★がついているメニューは斜里産食材を使っています。　「**太字**」は新メニューです。

給食だより

令和７年６月
斜里町学校給食センター
（ TEL 0152 - 23 - 2548 ）

よくかんで食べよう！

よくかむといいことがたくさんあります！「ヒミコのはがいいぜ！」で覚えて、一口30回以上かむことを意識して、続けていこう。

ヒ **ひまんぼうし**…しっかりかむことで満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

ミ **みかくのはったつ**…食べ物の形や固さを感じることで、味を感じる力が増します。

コ **ことばのはったつ**…口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、言葉の発音がきれいになったり顔の表情が豊かになります。

の **のうのはったつ**…食べ物をよくかむことで脳が刺激され、また脳に流れる血流の量も増えて、子供はかしこくなり、大人はもの忘れを防ぐことができます。

は **はのびょうきよぼう**…よくかむとだ液がたくさん出て、食べ物のカスや細菌を洗い流し、虫歯や歯周病の予防になります。

が **ガンのよぼう**…だ液にふくまれているこうそが食べ物の発がん物質を弱めます。

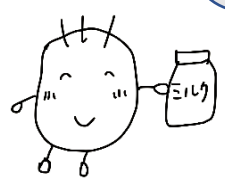
い **いちょうかいちょう**…だ液のこうそが消化を助けて、便秘改善になります。

い

ぜ **ぜんりょくとうきゅう**…かむことで脳が活性化し、ストレスが減り体が活発になります。力いっぱい学習や遊びに集中できます。

給食のときの牛乳は、最初にちょっとだけ飲んで、あとはよくかんでだ液をだして、食べ終わってからゆっくり飲むといいよ。

食べ物をお茶やみそ汁で流しこむのは・・・✕



6月4～10日 「歯と口の健康習慣」！！

5日にさつまいもチップスがつくよ。

今月の使用予定食材※天候や配送状況により変更になることがあります。

斜里産	道内産	国内産	外国産
豚肉 小麦粉 片栗粉 ほっけ	鶏肉・牛乳・米・昆布・椎茸・ベーコン ごぼう・大豆・枝豆・コーン・しめじ 豆腐・油揚げ・きゃべつ・だいこん ほうれん草・チンゲン菜・ながねぎ きゅうり・はくさい・ピーマン・レタス こまつな・セロリ	じゃがいも・たまねぎ にんじん・さば 切干大根・あおさ みかん缶・もも缶	韓国：わかめ・パプリカ 中国：メンマ・あさり・春雨 ミャンマー：えび ペルー：いか