

6月のよていこんだて



給食費口座振替日：6月25日（木）

令和8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
1 635 / 866 kcal ソフトフランスパン ポトフ <small>小1、中2個</small> 豆腐ナゲット ★ ペンネのボロネーゼ	2 628 / 726 kcal ごはん マロニースープ ★ デジプルコギ たたききゅうり	3 627 / 766 kcal 斜里産春よ恋コッペパン 切り干大根のスープ ★ 手作りチキンカツ <small>ソース</small> 野菜サラダ	4 627 / 750 kcal 持参おにぎり ★ 若竹うどん ★ ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもスティック	5 727 / 854 kcal ごはん ★ ドライカレー フルーツカクテル
牛乳 鶏肉 豆腐ナゲット 豚肉 ソフトフランスパン ジャがいも ペンネ 砂糖 オリーブ油 にんじん 玉ねぎ きゃべつ トマト	牛乳 ベーコン 豚肉 ごはん マロニー ごま 砂糖 ごま油 はくさい にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 ピーマン 生姜 きゅうり	牛乳 ベーコン 鶏肉 コッペパン 小麦粉 パン粉 油 切り干大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ きゅうり	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ ひじき うどん 油 つきこんにやく 砂糖 ごま さつまいもスティック 長ねぎ たけのこ にんじん 椎茸 ごぼう	牛乳 豚肉 大豆 ごはん 油 砂糖 ももゼリー りんごゼリー ぶどうゼリー 豆乳ゼリー にんじん 玉ねぎ ピーマン 生姜 トマト パイン みかん 桃
8 620 / 773 kcal コッペパン ★ クラムチャウダー イカリングフライ <small>小中2個</small> ほうれん草とコーンのソテー	9 635 / 772 kcal ごはん ★ 吉野汁 さばの味噌煮 ひじツナサラダ	10 598 / 715 kcal ショコラロールパン ★ 野菜スープ ★ ポークチャップ <small>中2個</small> ハッシュドポテト	11 705 / 822 kcal 持参おにぎり ★ 塩ラーメン しゅうまい 中華サラダ	12 666 / 773 kcal ごはん ★ あんかけそば ★ 豚汁 マカロニあべかわ
牛乳 あさり ベーコン 生クリーム イカリングフライ コッペパン ジャがいも 小麦粉 バター 油 オリーブ油 にんじん 玉ねぎ コーン ほうれん草	牛乳 鶏肉 油揚げ さば ひじき ツナ ごはん ジャがいも でんぷん 砂糖 ごま ごま油 にんじん 大根 長ねぎ もやし 枝豆 コーン	牛乳 ベーコン 豚肉 ショコラロールパン 油 砂糖 ジャがいも きゃべつ にんじん 玉ねぎ 生姜 マッシュルーム	牛乳 豚肉 しゅうまい 鶏肉 ラーメン ドレッシング メンマ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ きゃべつ コーン	牛乳 豚肉 豆腐 きなこ ごはん ジャがいも つきこんにやく ごま油 でんぷん マカロニ 砂糖 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ もやし たけのこ にら 椎茸 生姜
15 667 / 811 kcal コッペパン ★ コーンスープ 鶏肉のレモンバジル焼き 春雨サラダ	16 656 / 798 kcal ごはん 大根の味噌汁 <small>中2個</small> いわしのカリカリフライ ★ ジャがいものそぼろ煮	17 583 / 750 kcal バーガーパン ABCミネストローネ ★ 照焼ハンバーグ ブロッコリーのソテー	18 587 / 701 kcal 持参おにぎり けんちんうどん ひき肉と野菜のみそ炒め	19 721 / 845 kcal ごはん ポークカレー ヨーグルト和え
牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム コッペパン ジャがいも 小麦粉 バター はちみつ 春雨 ごま油 砂糖 にんじん 玉ねぎ コーン きゅうり もやし	牛乳 いわしのカリカリフライ 豚肉 わかめ ごはん 油 ジャがいも 砂糖 大根 にんじん 生姜 長ねぎ 枝豆	牛乳 ベーコン ハンバーグ ハム スライスパン ジャがいも マカロニ 油 砂糖 でんぷん オリーブ油 きゃべつ にんじん 玉ねぎ トマト ブロッコリー コーン	牛乳 豚肉 うどん 油 砂糖 ごま油 大根 にんじん ごぼう 椎茸 長ねぎ きゃべつ ピーマン たけのこ	牛乳 豚肉 生クリーム ヨーグルト ごはん ジャがいも 油 砂糖 カレールウ 玉ねぎ にんじん 生姜 パイン みかん 桃
22 639 / 806 kcal スライスパン いちごジャム 雑穀スープ ★ 鶏肉のマスタード炒め マヨおかかサラダ	23 669 / 751 kcal ごはん かぼちゃ団子汁 ★ ほっけの塩焼き 白菜のごま和え	24 624 / 836 kcal 斜里産春よ恋黒砂糖パン レタススープ プリフライ <small>ソース</small> ジャガバター	25 764 / 914 kcal 持参おにぎり エゾ鹿担々麺 ★ (肉そぼろ) 枝豆	26 665 / 750 kcal ごはん ★ ごまだれ焼肉丼 小松菜の味噌汁 つぶつぶレモンゼリー
牛乳 鶏肉 さば節 スライスパン いちごジャム 麦 春雨 ごま油 はちみつ でんぷん エッグケアマヨネーズ 玉ねぎ にら にんじん 生姜 もやし ピーマン コーン	牛乳 鶏肉 油揚げ ほっけ ごはん かぼちゃもち ごま 砂糖 ごぼう にんじん 椎茸 長ねぎ 白菜	牛乳 ベーコン プリフライ 黒砂糖パン 油 ジャがいも バター 砂糖 レタス しめじ 玉ねぎ にんじん	牛乳 鹿肉 きくらげ ラーメン ごま ごま油 でんぷん もやし チンゲン菜 長ねぎ 生姜 たけのこ 椎茸 枝豆	牛乳 油揚げ 豚肉 ごはん 砂糖 ごま はちみつ 油 レモンゼリー 小松菜 玉ねぎ にんじん 生姜 にら
29 673 / 835 kcal コッペパン ★ ホワイトシチュー オムレツ キャベツとわかめのサラダ	30 620 / 716 kcal ごはん ★ のっぺい汁 ★ 厚揚げのみそ炒め 手作りひじきふりかけ	平均 / kcal エネルギー 656kcal / 788kcal たんぱく質 27.7g / 34g 脂質 21.0g / 24.6g 食塩相当量 2.5g / 3.2g 主に体をつくるもの 主に体を動かすもの 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3日前までに各学校へお申し出ください。 ★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。	
牛乳 鶏肉 生クリーム オムレツ わかめ 鶏肉 コッペパン ジャがいも バター 小麦粉 油 砂糖 オリーブ油 にんじん 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	牛乳 厚揚げ 豚肉 ひじき わかめ ごはん こんにやく 油 でんぷん 砂糖 ごま 大根 にんじん ごぼう 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン	おも からだ 主に体をつくるもの おも からだ うご 主に体を動かすもの からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの		

よくかんで食べよう！

毎日の食事において、よくかむことを意識していますか？

よくかむことで、ホルモン分泌が高まり、食欲がおさえられたり、ゆっくり味わうことで、うす味、適量で満足感が得られます。

よくかんで食べると期待できる効果

1. 食欲がおさえられ、食べ過ぎを防ぐ
2. 虫歯、ガンなどの病気の予防
3. 脳の活性化
4. 消化を助ける
5. あごの発達・言葉の発達



よくかんで、舌で味わって食べるとおいしいよ。

ごはんをゆっくりとよくかむと、あまくなるよ。



携帯をいじりながら、テレビや新聞を見ながら

では、食事やかむことに集中できません。

家族や友人と一緒にゆっくり食事を楽しみながら

よくかんで食べる習慣をつけましょう。



食べ物をお茶やみそ汁で流しこむのではなく、口の中に食べ物がなくなってから、飲むといいよ。



一口30回以上かもう

6月4～10日 「歯と口の健康習慣」！！4日にさつまいもスティックがつくよ。

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 鹿肉 小麦粉 片栗粉 ほっけ	鶏肉・牛乳・ヨーグルト・米・麦・昆布 椎茸・マカロニ・てんさい糖・ベーコン ハム・ぶり・ごぼう・大豆・枝豆・油揚げ 厚揚げ・コーン・しめじきゃべつ だいこん・ほうれん草・チンゲン菜 ながねぎ・にら・きゅうり・はくさい ピーマン・レタス・こまつな	じゃがいも・たまねぎ にんじん・生姜・さば 切干大根・たけのこ ひじき・みかん缶・もも缶 マッシュルーム・いわし	韓国：わかめ 中国：メンマ・あさり・春雨 タイ：パイン エクアドル：ブロッコリー