

# 給食だより



平成26年 6月  
佐呂間町学校給食センター  
Tel 5-2555

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

よくかんで食べることで、心や体が健康になります。一口30回を目安によくかんで食べましょう！

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

食べ過ぎを  
ふせいで、肥満  
を予防する

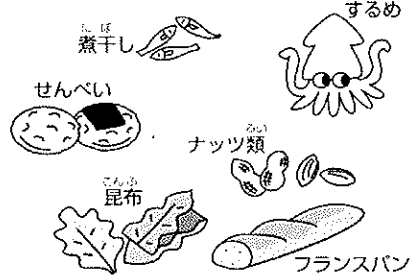
脳を刺激し、  
頭の働きを  
よくする

食べ物の味がよく  
わかり、よりおいしく  
感じるようになる

だ液がたくさん  
出て、虫歯を  
予防する

消化を助け、  
栄養を吸収  
しやすくする

こんな食材でかみかみ運動



6月のこんだて		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
右下:エネルギー(単位:Kcal)		体をつくるものになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
2月	ごはん			ごはん	
⑩佐小	みそしる	わかめ	ながねぎ	じゃがいも	ひきないりは福島県の郷土料理です。大根を甘辛く炒め煮した料理です。
	さんまのにつけ	さんま			
	ひきないり (665/822)	あぶらあげ	だいこん、にんじん		
3(火)	きのこクリームスパゲッティ	とりにく、牛にゅうなど	しめじ、まいたけ、たまねぎ、にんじん	スパゲッティ、はくりきこ	ブロッコリーは佐呂間産のものを使用する予定です。
	ブロッコリーのツナあえ	ツナ	ブロッコリー	ごま	
	ミニトマト (629/827)		ミニトマト		
4(水)	ごはん			ごはん	きょうから『歯と口の健康週間』です。歯磨きもしつかりしましょう！
	ちゅうかスープ	とうふ	にんじん、たまねぎ、ながねぎ		
	ポークシューマイ	ぶたにく、とりにく	たまねぎ、グリーンピース		
	マーボーなす (624/805)	ぶたにく	なす、たまねぎ、ながねぎ		
5(木)	ミルクパン			ミルクパン	アスパラは、疲れを取り除くパワフル食材です！
	ポテトスープ (528/686)	とりにく	にんじん	じゃがいも	
	ぶたにくとアスパラのソテー	ぶたにく	アスパラ、たまねぎ、にんじん		
	ほうれんそうとコーンのサラダ	ハム	ほうれんそう、コーン	ごま	
6(金)	ごはん			ごはん	さばに含まれるタウリンという栄養は、心を安定させてくれる効果があります。
	みそしる	あぶらあげ	キャベツ、ながねぎ		
	さばのたつたあげ	さば		サラダ油	
	おかかあえ (633/770)	かつおぶし	はくさい、こまつな、にんじん		
9(月)	ごはん			ごはん	いどりしよ炒り鶏に使用されている『れんこん』もカミカミ食材ですよ！
⑩若小	みそワタンスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ながねぎなど		
	いりどり	とりにく	たけのこ、れんこん、しいたけなど		
	ごまあえ (668/885)		ほうれんそう、にんじん、もやし	ごま	
10(火)	けんちんうどん	ぶたにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、しめじ、ながねぎ	うどん	あじさいゼリーは、ぶどう味です。
	ハンサンスー	ハム、はるさめ	きゅうり、にんじん	ごま	
	あじさいゼリー (486/584)		ぶどう		
11(水)	ごはん			ごはん	さんまには頭をよくする栄養がたくさん含まれています。
	みそしる	あぶらあげ	だいこん、ながねぎ	サラダ油	
	さんまのこんぶあげ	さんま、こんぶ			
	ホイコーロー (697/860)	ぶたにく	キャベツ、にんじん、ピーマン		
12(木)	ソフトパン (652/787)			ソフトパン	きょうは、たまご給食では、卵アレルギーのひとでも食べられるマヨネーズを使用しています。
	アスパラクリームに	えび、牛にゅうなど	アスパラ、たまねぎ、にんじんなど	マカロニ、はくりきこ	
	スパゲッティナポリタン	ウインナー	たまねぎ、ピーマン、トマト	スパゲッティ	
	コールスローサラダ	ツナ	キャベツ、コーン、にんじん	マヨネーズ	

※献立は都合により、予告なく変更する場合があります。

6月のこんだて (牛乳は毎日つきます) (右下:エネルギー(単位:Kcal) (小学校3・4年/中学生)		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
		体をつくるものになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
13(金)	ちゅうかどん もやしのごまサラダ パインかん (635/834)	ぶたにく、ほたて、いか	はくさい、にんじん、たけのこなど もやし、ほうれんそう、にんじんなど パナップル	ごはん ごま	ちゅうかどん さるま 中華丼には佐呂間のほたて ちがいの 稚貝をたっぷり入れまし た。
16(月)	ごはん みそしる おろしハンバーグ ナムル (610/788)	ふのり とりにく ハム	ながねぎ だいこん ほうれんそう、もやし、にんじんなど	ごはん じゃがいも ごま	ナムルは韓国料理です。 おいしく、栄養的にも ばっちりな料理です。
17(火)	スパゲッティカレーソース イタリアンサラダ ベビーチーズ (662/853)	ぶたにく、だいす チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルームなど ブロッコリー、にんじん、コーン	スパゲッティ	チーズには骨を強くするカ ルシウムが含まれます。
18(水)	わかめごはん (593/726) きのこのおすいもの さけのみそマヨネーズやき はくさいのちゅうかづけ	わかめ とうふ さけ	えのきだけ、しめじ、ながねぎ たまねぎ はくさい、きゅうり、にんじん	ごはん、ごま マヨネーズ ごま	わかめには、子どもの成長 を助ける『ヨウ素』という 栄養が入っています。
19(木)	しょくパン だいずとウインナーのトマトに マカロニサラダ キウイフルーツ (664/860)	だいず、ウインナー	たまねぎ、にんじん、トマト たまねぎ、にんじん、コーン キウイフルーツ	しょくパン じゃがいも マカロニ、マヨネーズ	大豆は、鉄分・食物繊維 など、不足しがちな栄養を たくさんとれる食材です。
20(金)	ごはん すましじる (666/814) ほっけのカレーあげ あつあげのみそいため	わかめ ほっけ ぶたにく、あつあげ	だいこん、ながねぎ たけのこ、たまねぎ、こまつな、にんじん	ごはん サラダ油	さかなにがて、ひと 魚が苦手な人も、カレー味 だと食べやすいようです。
23(月)	ぎゅうどん ほうれんそうのおひたし オレンジ (653/848)	ぎゅうにく かつおぶし	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし、しめじ オレンジ	ごはん	牛肉は、佐呂間にあるトツ プファームさんが無料で提 供してくださいました！
24(火)	ながさきちゃんぽん いまがわやき えだまめ (666/792)	ぶたにく、ほたてなど あずき えだまめ	キャベツ、たまねぎ、もやしなど	ちゅうかめん	いまがわやき はつとうじょう 今川 焼は初登場！『おや き』とも呼ばれます。
25(水)	ごはん みそしる (655/804) さかなのなんばんづけ きりぼしだいこんのもの	わかめ、とうふ メバル 油あげ、ひじき	ながねぎ ながねぎ きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	ごはん サラダ油	むけいぶんがいさん とうろく 無形文化遺産に登録された 日本の『和食』を大切にし ていきましょう！
26(木)	ソフトパン パンプキンシチュー きもったまかあさんのコロック ポパイソテー (653/773)	ベーコン、牛にゅうなど ぶたにく ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ たまねぎ、コーン ほうれんそう、コーン	ソフトパン はくりきこ じゃがいも	きょう さるま きんしよくざい 今日は、佐呂間産 食材を ふんだんにつかったシ チューやコロックです！
27(金)	ごはん ローペンタン とりにくとねぎのやきとりふう みそマヨサラダ (663/829)	ぶたにく とりにく ちくわ	はくさい、にんじん、ほうれんそうなど ながねぎ キャベツ、きゅうり、コーン	ごはん マヨネーズ	ローペンタンは中華料理で す。豚肉が入ったスープで す。
30(月)	チキンカレー キャベツとツナのサラダ パインかん (762/1017)	とりにく ツナ	たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン パナップル	ごはん	しょくちゅうどまほう てあら 食中毒 予防のために手洗 いをきちんとしましょう。

※献立は都合により、予告なく変更する場合があります。

## ほうれん草のナムル



簡単！

### <作り方>

- ほうれん草は塩ゆでし、水にさらして水気を切る。
- 4~5cmに切り、調味料とよく混ぜてできあがり！

### <材料>

- ほうれんそう…1/2束
- すりごま(白)…適量
- ごま油…小さじ1
- 塩…小さじ1/3
- おろしにんにく…少々

### <栄養メモ>

★ほうれん草は、貧血予防&免疫力アップに効果的な食材です。北海道は今が旬です♪