

6月 給食だより

令和2年 6月 1日
音更町立下土幌小学校

6月のこんだて

丈夫な骨をつくる食べ物について

小学生・中学生は骨の成長が著しい時期です。骨をつくるために大切な栄養素はカルシウムですが、カルシウムだけでは丈夫な骨はつくれません。カルシウム以外にも骨をつくるために大切な栄養素がたくさんあります。好き嫌いせずバランスのよい食事をし、丈夫な骨をつくっていきましょう。

- ・たんぱく質～骨の土台になる
- ・マグネシウム～骨の成分になってカルシウムが行きわたるように調節する
- ・ビタミンD～カルシウムの吸収を高める

たんぱく質が多い食品 	マグネシウムが多い食品 	ビタミンDが多い食品
カルシウムが多い食品		

ビタミンDは、日光を浴びることで体内でも作られます。

これらの食品をどれか1種類だけとるのではなく、バランスよくいろいろなものをとることが大切です。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠が必要です★

給食の牛乳でもカルシウムをとろう！



【学校給食の現場で働きませんか？】

音更町学校給食協議会では学校給食の調理の現場で働いていただける方を募集しています。週2～3日、年間100日程度働くことができる補助員さんも募集しています。雇用条件の詳細や、応募方法等については、音更町学校給食協議会（TEL：0155-42-2111内線764）までお問い合わせください。

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	
1日 (月)	ごまみそあえ 	ごはん			
	ごはん にくじゃが 	じゃがいも	豚肉 ちくわ 魚河岸ボール	人参 玉ねぎ	
	ごまみそ和え 牛乳 			もやし 白菜	
2日 (火)	いちごジャム グリーンサラダ バターパン ABCスープ 	バターパン ABCスープ グリーンサラダ いちごジャム 牛乳	パン マカロニ じゃがいも	ベーコン ツナ 牛乳	人参 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり
	3日 (水)	フルーツカクテル ハヤシライス 	ハヤシライス フルーツカクテル 牛乳	ごはん 麦 じゃがいも カクテルゼリー 牛乳	人参 玉ねぎ パセリ トマト 黄桃 パイン
		4日 (木)	だいがくいも(3こ) しおラーメン 	しおラーメン 大学いも 牛乳	ラーメン さつまいも 牛乳
5日 (金)	おとぶけきゅうしょく みかんゼリー アスパラグラタン たまごパン キャベツスープ 	たまごパン キャベツスープ アスパラグラタン みかんゼリー 牛乳	パン マカロニ みかんゼリー 牛乳	ハム えび 牛乳 チーズ 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ グリーンアスパラガス 玉ねぎ
	8日 (月)	さばみそに ごはん よしのじる 	ごはん 吉野汁 さばみそ煮 牛乳	ごはん じゃがいも さば 牛乳	油揚げ 豆腐 人参 ごぼう 椎茸 長ねぎ
9日 (火)		ハンバーグ てりやきソース コッペパン ポテトコンソメ 	コッペパン ポテトコンソメ ハンバーグ照り焼きソース 牛乳	パン じゃがいも ハンバーグ 牛乳	人参 玉ねぎ えのきだけ パセリ

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
10日 (水)	おとぶけきゅうしょく さくらんぼゼリー すずらんわぎゅう どんぶり かみなりじる	すずらん和牛どんぶり	ごはん	すずらん和牛 豆腐 人参 ごぼう 長ねぎ 大根 白菜
11日 (木)	フルーツしらたま わふうスパゲティ	和風スパゲティ	スパゲティ	しめじ 玉ねぎ 人参 えのきだけ
12日 (金)	ごもくひじき ごはん たぬきじる	ごはん	ごはん	
15日 (月)	ヨーグルト ポークカレー	ポークカレー	ごはん 麦 じゃがいも	人参 玉ねぎ パセリ
16日 (火)	メンチカツ バターパン シャンタンスープ	バターパン	パン	
17日 (水)	おかかあえ ごはん いりどり	ごはん	ごはん	
18日 (木)	ちぢみ ごもくうどん	五目うどん	うどん	人参 長ねぎ 小松菜 椎茸
19日 (金)	コールスローサラダ コッペパン ブラウンシチュー	コッペパン	パン	
	コールスローサラダ	ブラウンシチュー	じゃがいも	人参 玉ねぎ ごぼう しめじ トマト
		コールスローサラダ	ハム	キャベツ 人参 きゅうり

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
22日 (月)	ふりかけ あさづけ ごはん じゃがいものそぼろに	ごはん	ごはん	人参 たけのこ いんげん
23日 (火)	とんかつ せんキャベツ たまごパン とりだんごスープ	ごはん	ごはん	人参 長ねぎ 大根 ごぼう 椎茸
24日 (水)	ベビーチーズ ピラフ キャベツマスープ	ピラフ	ごはん 麦	人参 長ねぎ 大根 ごぼう 椎茸
25日 (木)	はくさいのあますづけ わかなごはん こんさいじる	若菜ごはん	ごはん	人参 玉ねぎ パセリ
26日 (金)	おとぶけきゅうしょく ながいものミートローフ クリームパン オニオンスープ	クリームパン	パン	人参 玉ねぎ
29日 (月)	ごまきゅうり ごはん ホイコーロー	ごはん	ごはん	人参 玉ねぎ 長ねぎ
30日 (火)	アジフライ たまごパン とうふとはるさめの スープ	たまごパン	パン	人参 玉ねぎ 長ねぎ

月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	683kcal	24.0g	20.0g	3.2g
中学校	829kcal	29.1g	24.3g	3.9g

○お知らせ
物資の都合により、献立の変更・食材料の変更もあります。
ご了承ください。