

給食だより

令和4年度 6月号

江別市立学校給食センター
(センター調理場TEL382-5188・FAX382-5800)

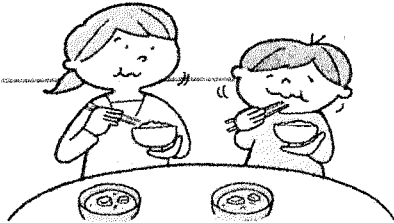
URL: <http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/soshiki/kyushoku/>

よくかんで食べていますか？

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。みなさんは、普段食事の時よくかんで食べていますか？よくかむと、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

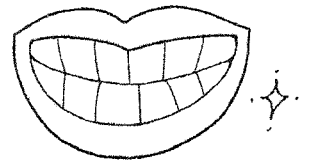
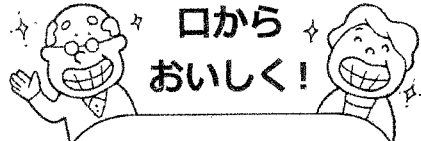
よくかむことの効果!!!

- ①肥満予防
- ②味覚の発達
- ③言葉はっきり
- ④脳の発達
- ⑤歯の病気予防
- ⑥がん予防
- ⑦胃腸快調
- ⑧全力投球



年をとっても

80歳で20本の歯を



しっかりかんで食べることは生涯にわたっておいしく食べるために大切です。かみごたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みを「8020運動」といいます。生涯にわたって自分の歯を残すためにも、子どものうちから歯と口のケアをしていきましょう。

- 今月のリクエストメニュー
- 豊幌小学校
 - ・スッキーニ入りカレー
 - ・炒め納豆
 - ・はちみつレモンゼリー
 - 大麻中学校
 - ・さばの照り焼き
 - ・ゼリー入りフルーツポンチ
 - ・浅漬け

6月予定こんだて表

◎牛乳は毎日の給食に出ます
◎エネルギー基準値 小学校650kcal 中学校830kcal
◎(小)は小学校、(中)は中学校

献立	食品			江別産使用	献立	食品			江別産使用
	エネルギーになる熱や力	体をつくる筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える病気にかけにくくするなど			エネルギーになる熱や力	体をつくる筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える病気にかけにくくするなど	
1(水) ごはん たぬき汁 骨に注意して食べましょう さばの照り焼き 豚肉とごぼうのごまみそ煮	ごはん				8(水) スパゲティミートソース 青のりポテト ゼリー入りフルーツポンチ	スパゲティ 小麦粉	豚ひき肉 鶏レバー チーズ	玉葱 人参	
	さばの照り焼き	さばの照り焼き				フレンチポテト キャノーラ油	青のり		
	豚肉とごぼうのごまみそ煮	きび砂糖 キャノーラ油 白ごま	豚肉 赤みそ	ごぼう 人参 ピーマン		はちみつレモンゼリー	豆乳ゼリー	みかん パイン 黄桃	
	コッペパン チキンクリームシチュー	コッペパン じゃがいも バター	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 人参					
2(木) コッペパン チキンクリームシチュー フランクフルト 野菜サラダ (イタリアンドレッシング)	コッペパン	コッペパン			9(木) わかめごはん かき玉汁 卵除去食対応 鶏と野菜の焼きつくね 切干大根のカレー炒め	わかめごはん 澱粉	卵 白かまぼこ	人参 長葱 干しいたけ	
	チキンクリームシチュー	じゃがいも バター	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 人参		鶏と野菜の焼きつくね			
	フランクフルト 野菜サラダ (イタリアンドレッシング)	ドレッシング		キャベツ 人参・きゅうり コーン		キャノーラ油 きび砂糖	豚肉 さつまいも	切干大根 人参 クリンピース	
3(金) 麦ごはん わかめスープ 焼きギョウザ ピピンバ	麦ごはん	麦ごはん			10(金) ミルクパン ポトフ イタリアンチキン マカロニサラダ (コンクリートドレッシング)	ミルクパン じゃがいも	ホークウィンナー	人参 玉葱 セロリ	
	わかめスープ	澱粉	わかめ 豆腐 白かまぼこ	コーン 人参・長葱 玉葱		イタリアンチキン	イタリアンチキン		
	焼きギョウザ ピピンバ	きび砂糖 ごま油 白ごま	豚肉 赤みそ	人参 たけのこ もやし・長葱 ほうれん草		マカロニ ドレッシング		コーン キャベツ きゅうり 人参	
6(月) 黒糖パン 豆腐入り野菜スープ 照り焼きチキンバーグ チーズ入り マッシュポテト	黒糖パン	黒糖パン			13(月) ごはん すき焼き 和風きんぴら包み焼き 浅漬け	ごはん きび砂糖	豚肉 高野豆腐 焼き豆腐	しらたき 玉葱 長葱 たもぎ草	
	豆腐入り野菜スープ	澱粉	ベーコン 豆腐	コーン 人参 長葱 玉葱		和風きんぴら包み焼き	和風きんぴら包み焼き		
	照り焼きチキンバーグ チーズ入り マッシュポテト	じゃがいも 砂糖	牛乳 チーズ 生クリーム			白ごま		きゅうり キャベツ 人参	
7(火) ごはん 味噌けんちん汁 豆腐のそぼろあん包み 白菜の塩こんぶあえ	ごはん	ごはん			14(火) コッペパン 大豆たっぷり トマトシチュー プレーンオムレツ 〔代替〕笹かまぼこ アスパラとコーンの ソテー	コッペパン じゃがいも きび砂糖 キャノーラ油 小麦粉	大豆 ベーコン	人参 玉葱 枝豆	
	味噌けんちん汁	じゃがいも	鶏肉 豆腐 みそ	大根・人参 長葱 ごぼう つきこんにゃく		プレーンオムレツ 〔代替〕笹かまぼこ	プレーンオムレツ 〔代替〕笹かまぼこ		
	豆腐のそぼろあん包み 白菜の塩こんぶあえ	ごま油 白ごま	豆腐のそぼろあん包み 塩こんぶ	白菜 人参 きゅうり		キャノーラ油	ホークウィンナー	アスパラ コーン	大豆

6月予定こんだて表

江別市立学校給食センター
センター調理場 TEL 382-5188
FAX 382-5800

◎牛乳は毎日の給食に出ます
◎エネルギー基準値 小学校650kcal 中学校830kcal
◎(小)は小学校、(中)は中学校

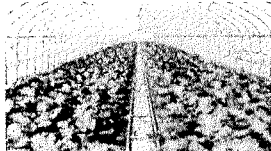
献立	食品			江別産 使用	献立	食品			江別産 使用	
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかなり にくくするなど			エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかなり にくくするなど		
15(水)	ごはん	ごはん			23(木)	ごはん	ごはん			
	中華スープ	春雨	豆腐 ベーコン	たけのこ 人参 長葱		大豆の磯煮	じゃがいも きび砂糖	ひじき 焼きちくわ 油揚げ 豚肉・大豆	人参 つきこんにやく	大豆
	コーンのつまみ揚げ		コーンのつまみ揚げ			骨に注意して食べましょう				
豚肉とピーマンの 辛味噌炒め	きび砂糖 澱粉	豚肉	玉葱・人参 もやし 干しいたけ ピーマン	にしんの甘露煮 小松菜のなめたけあえ		にしんの甘露煮 糸寒天	小松菜・人参 もやし なめ茸			
16(木)	山菜うどん	うどん きび砂糖	鶏肉 油揚げ 高野豆腐	人参 長葱 干しいたけ 山ふき	24(金)	塩ラーメン	ラーメン	豚肉	たけのこ もやし 玉葱・人参 長葱	
	白花豆コロッケ	キャノーラ油	白花豆コロッケ			ショーロンポー		ショーロンポー		
	きゅうりともやしの あえもの	きび砂糖 キャノーラ油	焼豚	きゅうり もやし レモン果汁 人参		白菜のナムル	春雨・きび砂糖 ごま油 白ごま	白かまぼこ	白菜 きゅうり 人参	きゅうり
17(金)	ごはん	ごはん			27(月)	バーガーパン	バーガーパン			
	白菜とえのきのみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	白菜 えのき 人参 長葱		コーンクリームシチュー	じゃがいも バター	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 人参 コーン	
	鶏肉のごま照り焼き 肉じゃが	じゃがいも きび砂糖	鶏肉のごま照り焼き 豚肉	しらたき 枝豆 玉葱		あみ焼きハンバーグ ハムのマリネ	キャノーラ油	あみ焼きハンバーグ ポークハム	キャベツ・人参 パセリ・玉葱 レモン果汁	
20(月)	ごはん	ごはん			28(火)	ごはん	ごはん			
	マーボー豆腐	きび砂糖 澱粉	豆腐 大豆ミート 豚ひき肉 赤みそ	長葱 人参		もやしと油揚げのみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	もやし 人参 長葱	
	えびシュウマイ 華風きゅうり漬け	きび砂糖 ごま油 白ごま	えびシュウマイ	きゅうり 人参		骨に注意して食べましょう				
21(火)	ごはん	ごはん			29(水)	江別小麦パン	江別小麦パン			
	大根とミートボールの スープ		鶏と豚のミートボール	大根 玉葱 人参		ラビオリスープ	ポークラビオリ		白菜 長葱 人参 コーン	
	鮭メンチチーズカツ	キャノーラ油	鮭メンチチーズカツ			味付き肉団子		味付き肉団子	玉葱 スズキーニ トマト湯むき	スズキーニ
	キャベツと ブロッコリーのサラダ (コルスロトレッシング) レーズンクリーム	トレッシング レーズンクリーム	ポークハム	ブロッコリー キャベツ 人参		豚肉とスズキーニの トマト煮	きび砂糖 小麦粉	豚肉		
22(水)	ごはん	ごはん			30(木)	かしわうどん	うどん	鶏肉 白かまぼこ 高野豆腐	干しいたけ 人参 長葱	
	スズキーニ入りカレー	じゃがいも キャノーラ油 小麦粉	豚肉 鶏レバー チーズ	玉葱 人参 スズキーニ		さつまパイ	さつまパイ キャノーラ油			
	コーンといんげんの ソテー	キャノーラ油	ベーコン	コーン いんげん		ほうれん草のごまあえ	白ごま きび砂糖	糸寒天	ほうれん草 もやし 人参	
冷凍みかん			みかん	(中)ベビーチーズ		ベビーチーズ				

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。(江別産の野菜を使用する日は絵で表示しています)

今月の地場産情報

今月は、江別で作られたブロッコリー、スズキーニ、きゅうりを給食で使用する予定です。どの野菜も、「子どもたちにおいしい野菜を食べてもらおう!」と想いを込めて、生産農家の方々が一生懸命作ってくださっています。また、みそは月に一度、大豆も月に二度程度、江別で作られたものを使用しています。

北海道では、たくさん農作物が作られています。その土地で作られたものをその土地で食べるということは、同じ日本でも地域によってはなかなかできないことです。気づかないうちに当たり前のように地場産物を食べるので、ここ北海道の豊かな食の恵みに感謝して食べましょう。



サラダにつかう
ブロッコリーが
育てられています!

給食費などについて

①長期間給食を食べない場合は事前にご連絡を

病気等による長期欠席やフリースクール通学等により長期間給食を食べないことになる方は、学校へご連絡ください。学校よりセンターへ通知され、給食費減額の対応をいたします。

②給食費納入のお願い

給食費は、お子さんが毎日食べる給食の食材料費です。納期限までに納入されないと、円滑な食材の購入ができなくなりますので、必ず納期限までに納められるようお願いいたします。ご不明な点などがございましたら、江別市立学校給食会事務局(学校給食センター内/電話887-8992または382-5188)までお問い合わせください。夜間窓口を開設しています。

毎月第2・4木曜日 17:15~20:00
6月は9日と23日です