



牛乳は毎日つきます

# 6月のこんだて

センター調理場

令和5年6月1日発行  
江別市立学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>6月の給食指導目標『よくかんで食べよう』</b> </p> <p>よくかんで食べるとこんないいことがあるよ</p> <p>①消化をたすける ②脳の働きをよくする ③むし歯をよぼうする</p> <p>~6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」~ おいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べて、かむ力をつけましょう!</p>	<p><b>&lt;こんだてのマークは&gt;</b> </p> <p>●印は、食缶にあける。 ▲印は、入ってきたフライ入れにあける。 ■印は、入ってきたビニール袋にそのまま入れる。</p>	<p>1</p> <p>▲じゃがいもの  さばの </p> <p>そばろ煮  和風カレー煮 </p> <p>小1杯位  1個 </p> <p>◎山盛り1杯位 </p> <p>ごはん  ●たぬき汁 </p>	<p>2</p> <p>■◎ベビーチーズ </p> <p>▲ハムのマリネ  ▲つくねハンバーグ </p> <p>小1杯位  1個 </p> <p>◎山盛り1杯位 </p> <p>コッペパン  ●ラビオリスープ </p>	
<p>5</p> <p>▲ホイコーロー  ▲ショーロンポー </p> <p>小1杯位  1個 </p> <p>◎山盛り1杯位 </p> <p>ごはん  ●春雨スープ </p>	<p>6</p> <p>▲キャロットサラダ  ▲かぼちゃ </p> <p>小1杯位  コロッケ </p> <p>◎山盛り1杯位  1個 </p> <p>コッペパン  ●大豆たっぷり </p> <p>トマトシチュー </p>	<p>7</p> <p>▲切り干し大根の煮物  ▲和風きんぴら </p> <p>小1杯位  包み焼き </p> <p>◎山盛り1杯位  1個 </p> <p>ごはん  ●じゃがいもと </p> <p>ふのりの  みそ汁 </p>	<p>8</p> <p>▲きゅうりと  ▲いなり寿司 </p> <p>もやし香味あえ  1個 </p> <p>小1杯位  ◎山盛り1杯位 </p> <p>うどん  ●きのこあんかけ </p> <p>うどん </p>	<p>9</p> <p>▲ドライカレー  ▲ひじき入り </p> <p>豆腐ハンバーグ </p> <p>小1杯位  1個 </p> <p>◎山盛り1杯位 </p> <p>ごはん  ●白菜のスープ </p>
<p>12</p> <p>▲コールスローサラダ  ▲チーズイン肉団子 </p> <p>(●コールスローレタス)  小1個 </p> <p>◎山盛り1杯位  ◎2個 </p> <p>黒糖パン  ●コーンスープ </p>	<p>13</p> <p>▲浅漬け  ▲いわしの梅煮 </p> <p>小1杯位  1個 </p> <p>◎山盛り1杯位 </p> <p>ごはん  ●すき焼き </p>	<p>14</p> <p>▲コーンと枝豆の  ▲イタリアンチキン </p> <p>ソテー  1個 </p> <p>小1杯位  ◎山盛り1杯位 </p> <p>胚芽スライSPAN  ●ミートボール </p> <p>スープ </p>	<p>15</p> <p>▲豚肉とこんにやく  ▲あじフライ </p> <p>の炒め煮  1個 </p> <p>小1杯位  ◎山盛り1杯位 </p> <p>ごはん  ●もやしと </p> <p>油揚げのみそ汁 </p>	<p>16</p> <p>▲ゼリー入り  ▲フランクフルト </p> <p>フルーツポンチ  1本 </p> <p>小1杯位  ◎山盛り1杯位 </p> <p>スパゲティ  ●ミートソース </p>
<p>19</p> <p>▲小松菜の  ▲ごぼうメンチカツ </p> <p>ごまあえ  1個 </p> <p>小1杯位  ◎山盛り1杯位 </p> <p>わかめごはん  ●吉野汁 </p>	<p>20</p> <p>▲コーンと  ▲肉団子の </p> <p>ブロッコリーの  ケチャップあん </p> <p>ソテー  1個 </p> <p>小1杯位  ◎山盛り1杯位 </p> <p>江別小麦パン  ●白花豆入り </p> <p>クリーム  シチュー </p>	<p>21</p> <p>▲大豆とひじきの  ▲鶏肉の </p> <p>炒め煮  ごま照り焼き </p> <p>小1杯位  1個 </p> <p>◎山盛り1杯位 </p> <p>ごはん  ●白菜とえのきの </p> <p>みそ汁 </p>	<p>22</p> <p>▲もやしとじゃこの  ▲ちくわチーズの </p> <p>あえもの  磯辺揚げ </p> <p>小1杯位  1個 </p> <p>◎山盛り1杯位 </p> <p>うどん  ●きつねうどん </p>	<p>23</p> <p>▲ハリハリ漬  ▲ポークシュウマイ </p> <p>小少なめに1杯位  1個 </p> <p>◎1杯位 </p> <p>ごはん  ●マーボー豆腐 </p>
<p>26</p> <p>●◎はちみつレモンゼリー </p> <p>▲マカロニサラダ  ▲照り焼き </p> <p>(●ツツリ-ミドレタス)  チキンハンバーグ </p> <p>小1杯位  1個 </p> <p>◎山盛り1杯位 </p> <p>バーガーパン  ●野菜コンソメ </p> <p>スープ </p>	<p>27</p> <p>▲豚肉とごぼうの  ▲にしんの甘露煮 </p> <p>ごまみそ煮  1個 </p> <p>小1杯位  ◎山盛り1杯位 </p> <p>ごはん  ●白玉団子汁 </p>	<p>28</p> <p>▲チーズ入り  ▲野菜入り肉団子 </p> <p>マッシュポテト  小1個 </p> <p>小1杯位  ◎2個 </p> <p>◎山盛り1杯位 </p> <p>コッペパン  ●大根とベーコンの </p> <p>スープ </p>	<p>29</p> <p>▲野菜のレモン  ▲冷凍みかん </p> <p>ドレッシングあえ  1個 </p> <p>小少なめに1杯位  ◎1杯位 </p> <p>◎山盛り1杯位 </p> <p>麦ごはん  ●ズッキーニ入り </p> <p>カレー </p>	<p>30</p> <p>▲小松菜のナムル  ▲ジャンボギョウザ </p> <p>小1杯位  1個 </p> <p>◎山盛り1杯位 </p> <p>ラーメン  ●魚介とんこつ </p> <p>ラーメン </p>