



牛乳は毎日つきます

6月のこんだて

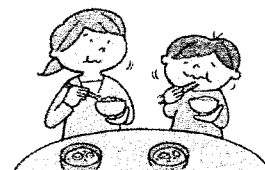
センター調理場

令和6年6月3日発行
江別市立学校給食センター

月	火	水	木	金
3 ■さつまいもチップス ▲五目きんぴら ▲いかメンチカツ 小1杯位 1個 ⊕山盛り1杯位 ごはん ●大根と油揚げの みそ汁	4 ●はちみつレモンゼリー ▲ハリハリ漬け ▲ごぼうの つまみ揚げ 小少なめに1杯位 小1個 ⊕1杯位 ⊕2個 ラーメン ●味噌ラーメン	5 ▲ビビンバ ▲ジャンボギョウザ 小1杯位 1個 ⊕山盛り1杯位 ごはん ●中華スープ	6 ▲セミドライソーセージのサラダ ▲イタリアンチキン (●イタリアドレッシング) 小1杯位 1個 ⊕山盛り1杯位 江別小麦パン ●ポテト クリーム スープ	7 ▲白菜のナムル ▲ショーロンポー 小1杯位 1個 ⊕山盛り1杯位 ごはん ●マーボー豆腐
10 ▲豆乳ゼリー入りの フルーツポンチ ▲フランクフルト 小1杯位 1本 ⊕山盛り1杯位 ごはん ●キーマカレー	11 ●Ⓜプレーンヨーグルト ▲焼豚ときゅうりの ごま酢あえ ▲肉詰めいなり 小少なめに1杯位 1個 ⊕1杯位 うどん ●五目うどん	12 ▲大根のナムル ▲ポークシュウマイ 小1杯位 1個 ⊕山盛り1杯位 ごはん ●ピリ辛丼の具	13 ■Ⓜいちごジャム ▲豚肉と大豆の トマト煮 ▲えべちyun コロッケ 小1杯位 1個 ⊕山盛り1杯位 コッペパン ●キャベツの コンソメスープ	14 ▲浅漬 ▲いわしの梅煮 小1杯位 1個 ⊕山盛り1杯位 ごはん ●すき焼き
17 ▲野菜のレモン ドレッシングあえ ハンバーグの ケチャップ ソースがけ 小1杯位 1個 ⊕山盛り1杯位 コッペパン ●チキン クリーム シチュー	18 ▲大豆とひじきの 炒め煮 ▲さばのみそ煮 小1杯位 1個 ⊕山盛り1杯位 わかめごはん ●豆腐となめこの みそ汁	19 ▲さつまいもマッシュ ▲ほうれん草オムレツ 揚げかまぼこ 小1杯位 1個 ⊕山盛り1杯位 ソフトパスタ ●ミートソース	20 ▲豚肉とごぼうの ごまみそ煮 ▲にしんの甘露煮 小1杯位 1個 ⊕山盛り1杯位 麦ごはん ●吉野汁	21 ▲キャベツと ブロッコリーのサラダ ▲味付き肉団子 (●コーリーミートドレッシング) 小1杯位 小1個 ⊕山盛り1杯位 ⊕2個 黒糖パン ●ラビオリスープ
24 ▲華風きゅうり漬 ▲ちくわチーズの 磯辺揚げ 小1杯位 1個 ⊕山盛り1杯位 ラーメン ●昆布ラーメン	25 ▲大根とこんにゃくの そぼろ煮 ▲さばの 和風カレー煮 小1杯位 1個 ⊕山盛り1杯位 ごはん ●白菜とえのきの みそ汁	26 ▲ペンネポモドーロ ▲ささみカツ 小1杯位 1個 ⊕山盛り1杯位 タマゴソフトパン ●チンゲン菜と えびボールの スープ	27 ▲ハムのマリネ ▲冷凍みかん 小1杯位 1個 ⊕山盛り1杯位 ごはん ●ズッキーニ入り カレー	28 ■スライスチーズ ▲コールスロー サラダ ▲あみ焼き ハンバーグ (●コールスロードレッシング) 小1杯位 1個 ⊕山盛り1杯位 バーガーパン ●ポトフ

6月の給食指導目標「よくかんで食べよう」

6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日ごろからよくかんで食べる習慣をつけましょう。



カルシウム

カルシウムは骨や歯をつくるための大切な栄養素です。成長期のみなさんは、これから骨も体もどんどん大きくなっていきます。カルシウムを豊富に含む食品を意識してとるようにしましょう。



<こんだてのマークは>

- 印は、食缶にあげる。
- ▲印は、入ってきたフライ入れにあげる。
- 印は、入ってきたビニール袋にそのまま入れる。