

令和7年  
6月

# こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター  
Tel. 5-2555



今月使用予定の佐呂間町産食材は、ほたての稚貝、食パンです。ほたての稚貝は『ほたてごはん』にします。鶏肉や油揚げ、野菜やきのこと一緒にしょうゆと砂糖で煮込んで、炊いたごはんと合わせます。ほたての稚貝はもちろん、食材それぞれの“うまみ”を感じながら食べてほしいと思います。

| 曜日<br>びょうじ<br>行事          | 今日のこんだて<br>(牛乳は毎日つきます)   | おもな材料と体内ではたらき                         |                                |                                    | スプーン・<br>フォークの<br>つくばい |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------|
|                           |                          | 血や肉・骨をつくる (赤)                         | はたらく力になる (黄)                   | からだの調子を整える (緑)                     |                        |
| 2(月)<br>⑧若小               | ごはん                      |                                       | こめ                             |                                    |                        |
|                           | いももち汁                    | みそ                                    | いももち                           | だいこん、ながねぎ                          |                        |
|                           | 白身魚フライ                   | しろみさかな(ホキ)フライ                         | サラダあぶら                         |                                    |                        |
|                           | ほうれん草のソテー                |                                       | バター                            | ほうれんそう、にんじん、ぶなしめじ                  |                        |
| 3(火)                      | ベーコンとほうれん草の<br>クリームスパゲティ | ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク、<br>とうにゅう、しろいんげんまめ | スパゲティ、オリーブオイル、パ<br>ター、こむぎこ、さとう | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ぶなし<br>めじ、マッシュルーム | 🍴                      |
|                           | イタリアンサラダ                 |                                       | イタリアンドレッシング                    | ブロッコリー、にんじん、コーン                    |                        |
|                           | マーボー丼                    | ぶたにく、とうふ、みそ                           | こめ、ごまあぶら、さとう、かたくり<br>こ         | ながねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんに<br>く          |                        |
| 4(水)                      | もやしナムル                   | ハム                                    | ごまあぶら、さとう、ごま                   | もやし、ほうれんそう、にんじん、しょう<br>が、にんにく      | 🍴                      |
|                           | パイン缶                     |                                       |                                | パインかん                              |                        |
|                           | コッペパン                    |                                       | コッペパン                          |                                    |                        |
| 5(木)                      | ABCスープ                   | ベーコン                                  | マカロニ、サラダあぶら                    | たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ                  | 🍴                      |
|                           | 鶏肉のトマトソース煮               | とりにく                                  | サラダあぶら、バター、さとう                 | たまねぎ、エリンギ、にんにく                     |                        |
|                           | クリーミーごまサラダ               | シーチキン                                 | ごまドレッシング                       | だいこん、きゅうり、もやし、にんじん                 |                        |
|                           | ごはん                      |                                       | こめ                             |                                    |                        |
| 6(金)                      | ワンタンスープ                  | ぶたにく                                  | ワンタン、ごまあぶら                     | ほうれんそう、もやし、ながねぎ、にんにく               |                        |
|                           | 回鍋肉                      | ぶたにく、みそ                               | サラダあぶら、さとう、かたくりこ               | キャベツ、にんじん、ピーマン、しょうが、<br>にんにく       |                        |
|                           | 春雨サラダ                    | ハム                                    | はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま              | きゅうり、にんじん                          |                        |
|                           | ごはん                      |                                       | こめ                             |                                    |                        |
| 9(月)<br>⑧浜保<br>⑧浜小<br>⑧佐小 | 鶏すき煮                     | とりにく、やき豆腐                             | サラダあぶら、さとう                     | はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきた<br>け、ながねぎ、しらたき |                        |
|                           | わかめとツナの和え物               | シーチキン、わかめ                             | エッグケア                          | キャベツ                               |                        |
|                           | もも缶                      |                                       |                                | ももかん                               |                        |
|                           | 塩ラーメン                    | ぶたにく                                  | ちゅうかめん、サラダあぶら                  | もやし、たまねぎ、ながねぎ、メンマ                  |                        |
| 10(火)                     | ベビードック                   | ベビードック                                | サラダあぶら                         |                                    |                        |
|                           | ミニフィッシュ                  | ミニフィッシュ                               |                                |                                    |                        |
|                           | ポークカレー                   | ぶたにく、しろいんげんまめ                         | こめ、じゃがいも、サラダあぶら、カ<br>レールーク     | たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく                | 🍴                      |
| 福神漬                       |                          |                                       | ふくしんづけ                         |                                    |                        |
| はちみつレモンゼリー                |                          | カットゼリーはちみつレモン                         | みかんかん                          |                                    |                        |
| 12(木)                     | ココアパン                    |                                       | ココアパン                          |                                    |                        |
|                           | コーンスープ                   | ぎゅうにゅう、とうにゅう、しろいん<br>げんまめ             | さとう                            | コーン、パセリ                            | 🍴                      |
|                           | トマトミートオムレツ               | トマトミートオムレツ                            |                                |                                    |                        |
|                           | コールスローサラダ                | シーチキン                                 | エッグケア、さとう                      | キャベツ、にんじん、コーン                      |                        |
| ごはん                       |                          | こめ                                    |                                |                                    |                        |
| 13(金)                     | みそ汁                      | あぶらあげ、みそ                              |                                | ほうれんそう、たまねぎ                        |                        |
|                           | おろしハンバーグ                 | とうふハンバーグ                              | さとう、かたくりこ                      | だいこん、しょうが                          |                        |
|                           | 鶏ひき肉と野菜の炒め煮              | とりにく                                  | サラダあぶら、さとう                     | キャベツ、こまつな、にんじん                     |                        |
|                           | ごはん(ふりかけ)                |                                       | こめ、ふりかけ                        |                                    |                        |
| 16(月)                     | みそ汁                      | みそ                                    | じゃがいも                          | にんじん、ながねぎ                          |                        |
|                           | きのこ信田                    | きのこのしのだ                               |                                |                                    |                        |
|                           | 野菜の黒ごま和え                 |                                       | さとう、ごま                         | はくさい、ほうれんそう、にんじん                   |                        |

|                  |               |                        |                                |                                    |   |
|------------------|---------------|------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---|
| 17(火)            | スパゲティミートソース   | ぶたにく、だいす               | スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、さとう、はくりきこ | たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく               | 🍴 |
|                  | スパイシーポテト      |                        | じゃがいも、サラダあぶら                   |                                    |   |
|                  | あまなつゼリー       |                        | あまなつゼリー                        |                                    |   |
| 18(水)            | ほたてごはん        | ほたてのちがい、とりにく、あぶらあげ、ひじき | こめ、サラダあぶら、さとう                  | にんじん、ごぼう、ほししいたけ                    | 🍴 |
|                  | なめこ汁          | とうふ、みそ                 |                                | なめこ、ながねぎ                           |   |
|                  | のり酢和え         | のり、シーチキン               | ごま                             | ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん               |   |
| 19(木)            | 背割りコッペパン      |                        | せわりコッペパン                       |                                    | 🍴 |
|                  | ほうれん草のスープ     | とうふ                    |                                | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん                   |   |
|                  | 焼きそば          | ぶたにく、あおのり              | やきそばめん、サラダあぶら、                 | キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん                 |   |
|                  | ブロッコリーのごまマヨ和え |                        | エッグケア、さとう、ごま                   | ブロッコリー                             |   |
| 20(金)<br>浜保お楽しみ会 | ごはん           |                        | こめ                             |                                    | 🍴 |
|                  | みそ汁           | あぶらあげ、みそ               |                                | もやし、ぶなしめじ                          |   |
|                  | 鮭のみりん焼き       | さけ                     |                                |                                    |   |
|                  | 野菜の五目煮        | ぶたにく、こうやとうふ、さつまあげ、みそ   | サラダあぶら、さとう                     | だいこん、にんじん、しらたき、えだまめ、ほししいたけ         |   |
| 23(月)            | ごはん           |                        | こめ                             |                                    | 🍴 |
|                  | みそ汁           | とうふ、わかめ、みそ             |                                | にんじん、ながねぎ                          |   |
|                  | 若鶏ごま照り焼き      | わかどりごまてりやき             |                                |                                    |   |
|                  | きんぴらごぼう       |                        | サラダあぶら、さとう、ごま                  | ごぼう、にんじん、つきこんにやく、ほししいたけ            |   |
| 24(火)<br>若保お楽しみ会 | かきあげうどん       | とりにく                   | うどん、さとう                        | ほうれんそう、にんじん、ながねぎ                   | 🍴 |
|                  | (かきあげ)        |                        | やさいかきあげ、サラダあぶら                 |                                    |   |
|                  | 枝豆            |                        |                                | えだまめ                               |   |
| 25(水)            | 和風そぼろ丼        | とりにく、とうふ、みそ            | こめ、ごまあぶら、さとう、ごま                | きりぼしだいこん、にんじん、えだまめ、ほししいたけ、ひじき、しょうが | 🍴 |
|                  | キャベツの塩昆布和え    | しおこんぶ                  | ごまあぶら                          | キャベツ                               |   |
|                  | みかん缶          |                        |                                | みかんかん                              |   |
| 26(木)            | しょくパン         |                        | しょくパン                          |                                    | 🍴 |
|                  | 野菜スープ         | ベーコン                   |                                | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん                   |   |
|                  | ポテトコロッケ       |                        | ポテトコロッケ、サラダあぶら                 |                                    |   |
|                  | いちごヨーグルト      | いちごヨーグルト               |                                |                                    |   |
| 27(金)<br>浜保バス遠足  | 豚キムチチャーハン     | ぶたにく                   | ごまあぶら、ごま                       | はくさいキムチ、にんじん、ながねぎ                  | 🍴 |
|                  | わかめスープ        | わかめ、とうふ                |                                | たまねぎ、ながねぎ、えのきたけ                    |   |
|                  | もやしのサラダ       | ハム                     | ごまあぶら、さとう、ごま                   | もやし、きゅうり、にんじん                      |   |
| 30(月)            | わかめごはん        | わかめごはんのもと              | こめ、ごま                          |                                    | 🍴 |
|                  | みそ汁           | あぶらあげ、みそ               |                                | たまねぎ、ぶなしめじ                         |   |
|                  | いわしのみぞれ煮      | いわしのみぞれに               |                                |                                    |   |
|                  | おかか和え         | かつおぶし                  | さとう                            | はくさい、ほうれんそう、にんじん                   |   |

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。

※※1食分のカロリーがお知りになりたい方は、給食センターまでお問い合わせください。

## 健康な体づくりはよくかむことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

### 「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ

