

6月すくうるらんち

【NO.597】

令和6年 5月 30日 発行

ニセコ町学校給食センター

ぎゅうにゅうにぼ まいにち
◎牛乳と煮干しは毎日つきます

月 3日		火 4日		水 5日		木 6日		金 7日	
ごはん いもと海苔の味噌汁 いわしの生姜煮 ツナマカロニサラダ		ミートスパゲティ くらげのサラダ きんとんパイ		ごはん けんちん汁 ブルコギ おひたし		角食パン ポトフ チキンのハーブ焼き キャベツのサラダ ブルーベリージャム		野菜カレー コーンツナマヨサラダ チーズタルト	
赤	牛乳 にぼし いわし まぐろみず かわのり みそ	赤	牛乳 にぼし だいず ぶたにく くらげ	赤	牛乳 にぼし とりにく とうふ ぶたにく ちくわ	赤	牛乳 にぼし ウインナー とりにく ハム	赤	牛乳 にぼし チーズ とりにく ヨーグルト まぐろみず
黄	こめ じゃがいも マカロニ マヨネーズ	黄	スパゲティ あぶら	黄	こめ こま つきこんにやく	黄	パン ブルーベリージャム じゃがいも	黄	こめ むぎ チーズタルト マヨネーズ
緑	ながねぎ しょうが にんじん きゅうり キャベツ	緑	たまねぎ にんじん もやし グリーンピース トマト にんにく しいたけ キャベツ きゅうり	緑	にんじん だいこん しいたけ コーン ごぼう ながねぎ にんにく はくさい もやし たけのこ えのきだけ いら こまつな	緑	にんじん たまねぎ かぶ だいこん キャベツ きゅうり コーン	緑	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす トマト にんじん キャベツ コーン
小	648kcal 中 817kcal	小	651kcal 中 811kcal	小	622kcal 中 765kcal	小	540kcal 中 657kcal	小	797kcal 中 951kcal
10日 かみかみメニュー		11日 かみかみメニュー		12日 かみかみメニュー		13日 かみかみメニュー		14日	
ごはん かき玉汁 ☆かわいいのフライ ☆きんぴらごぼう 味付けのり		☆ちゃんぽん麺 野菜コロッケ ☆ナタデココポンチ		はつがげんまい 発芽玄米ごはん さつま汁 ☆豚肉のしょうが焼き ☆しゃきしゃき和え		ロールパン ミネストローネ トマトオムレツ ☆いかサラダ ☆さつまいもチップス		いろどり 彩そぼろ丼 いもと揚げの味噌汁 おかかマヨ和え	
赤	牛乳 にぼし たまご とうふ かわいい のり さつまあげ	赤	牛乳 にぼし ぶたにく いか かまぼこ	赤	牛乳 にぼし ぶたにく さつまあげ みそ	赤	牛乳 にぼし たまご いか ベーコン	赤	牛乳 にぼし ちくわ みそ とりにく あぶらあげ かつおぶし
黄	こめ あぶら フライのころも つきこんにやく こま さとう	黄	ラーメン あぶら じゃがいも コロッケのころも	黄	こめ はつがげんまい さつまいも こま	黄	ロールパン マヨネーズ マカロニ じゃがいも さつまいもチップス	黄	こめ じゃがいも
緑	しいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ ごぼう	緑	にんじん たまねぎ コーン しいたけ キャベツ グリーンピース みかん もやし はくさい にんにく ナタデココ りんご もも ピーマン しょうが きくらげ	緑	だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが れんこん えだまめ コーン	緑	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく トマト	緑	にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう しょうが にんにく しめじ ブロッコリー コーン
小	593kcal 中 730kcal	小	633kcal 中 786kcal	小	667kcal 中 823kcal	小	608kcal 中 754kcal	小	681kcal 中 844kcal
17日		18日		19日		20日		21日	
ごはん えのきと揚げの味噌汁 いわしのみぞれ煮 ポテトサラダ		ごはん ワントンスープ 肉団子の甘酢あんかけ（2個） 磯香和え		ごはん 豚汁 鮭のマヨネーズ焼き 華風サラダ		わかめごはん ごもくみそ味噌汁 わふう和風きんぴらつつみ焼き コールスローサラダ		ナン キーマカレー ゆで野菜のゴマドレ和え フルーツゼリーミックス	
赤	牛乳 にぼし いわし あぶらあげ みそ ハム	赤	牛乳 にぼし ちくわ のり ぶたにく とりにく	赤	牛乳 にぼし さけ みそ ぶたにく ハム たまご	赤	牛乳 にぼし わかめ かにかま とりにく あぶらあげ ハム みそ	赤	牛乳 にぼし ぶたにく だいず
黄	こめ じゃがいも マヨネーズ	黄	こめ ワンタン さとう	黄	ごはん マヨネーズ さとう はるさめ じゃがいも つきこんにやく みそ	黄	ごはん	黄	ナン ごま マスカットゼリー
緑	だいこん えのきだけ にんじん コーン きゅうり	緑	たまねぎ にんじん しょうが もやし ながねぎ キャベツ こまつな ほうれんそう はくさい トマト	緑	たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しょうが パセリ きゅうり レタス	緑	にんじん だいこん しいたけ たけのこ ふき キャベツ きゅうり コーン	緑	しょうが にんにく たまねぎ りんご もも にんじん なす ごぼう ピーマン みかん ブロッコリー キャベツ ほうれんそう コーン
小	658kcal 中 814kcal	小	580kcal 中 717kcal	小	670kcal 中 823kcal	小	579kcal 中 742kcal	小	610kcal 中 752kcal
24日		25日		26日		27日		28日	
ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 さばの味噌煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ（さけ）		たぬきうどん 小籠包（2個） 豆乳ゼリーフルーツミックス		ごはん 肉ボールスープ 焼売（2個） 小松菜のサラダ フルーツキャロットゼリー		まるパン コーンスープ 照り焼きチキン 温野菜サラダ		ソースかつ丼 いもとわかめの味噌汁 おかか和え	
赤	牛乳 にぼし とうふ わかめ みそ さば さけ みそ	赤	牛乳 にぼし ぶたにく とりにく つと	赤	牛乳 にぼし ぶたにく ひじき たまご	赤	牛乳 にぼし とりにく	赤	牛乳 にぼし ぶたにく とうふ わかめ かつおぶし ちくわ みそ
黄	こめ こま	黄	うどん さとう とうにゅうゼリー しょうろんぼうのかわ あげだま	黄	こめ しゅうまいのかわ はるさめ ゼリー（にんじん、オレンジ、りんご）	黄	パン あぶら ごま さつまいも	黄	こめ さとう じゃがいも かつのころも
緑	こまつな ブロッコリー にんじん コーン	緑	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ながねぎ りんご もも みかん	緑	しいたけ はくさい ほうれんそう こまつな たまねぎ	緑	にんじん たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー かぼちゃ	緑	ながねぎ こまつな はくさい もやし コーン キャベツ
小	578kcal 中 710kcal	小	611kcal 中 755kcal	小	634kcal 中 795kcal	小	603kcal 中 743kcal	小	662kcal 中 825kcal

◎献立を変更する場合がありますので、ご了承願います。

◎学校の行事やその他の都合で変更することがあります。◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。

3つの食品のグループとそのおもなはたらき

赤	黄	緑
体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
肉、魚、卵、大豆・大豆製品、海藻、乳・乳製品など	米、パン、めん、いもなど	野菜、きのこ、くだものなど

【4月に使用した野菜の主な産地】

・じゃがいも…ニセコ・玉ねぎ…ニセコ・キャベツ…ニセコ・ごぼう…ニセコ・小松菜…関東・人参…ニセコ・ブロッコリー…道内・コーン…道内・生姜…高知・白菜…茨城・ほうれん草…ニセコ・レタス…静岡・ピーマン…九州・パナナ…フィリピン・パセリ…愛知・なめこ…道内・青梗菜…関東・長ネギ…茨城・にんにく…青森・きゅうり…宮崎・大根…ニセコ・かぶ…茨城・さつまいも…ニセコ・しめじ…道内・パナナ…フィリピン

今月使用予定のニセコ産の食材

じゃがいも たまご こめ とうふ ごぼう きゅうり

6月10日から13日は「かみかみメニュー」だよ。
☆印のメニューは噛み応えのあるメニューです。