

日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】
1月	みそかつどん	みそカツどん こんさいのすましじる もやしのにびたし	精白米 ひれカツ（小麦・大豆・豚肉） 米油 無添加みそ てんさい糖 清酒 丸大豆醬油 にんにく ごま油 水 さつまあげ（小麦・大豆） にんじん たけのこ水煮 ごぼう れんこん水煮 長ねぎ 乾燥しいたけ 丸大豆醬油 清酒 そばつゆ（小麦・さば・大豆） だしパック（さば） かつおだし こんぶだし 瀬戸のほん塩 水 もやし にんじん ちくわ かつおだし 丸大豆醬油 清酒 てんさい糖
2火	ごはん	しめじのみそじる ショーロンボー マーボーじゃがいも	だいこん にんじん ぶなしめじ 油あげ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 ショーロンボー（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） じゃがいも にんじん たまねぎ 長ねぎ 乾燥しいたけ ぶた肉 清酒 しょうが にんにく トウバンジャン 無添加みそ 丸大豆醬油 てんさい糖 米油 ごま油
3水	バターパン	しおやきそば ほうれんそうオムレツ ヨーグルト	中華めん（乳・小麦） ぶた肉 清酒 ちくわ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな 乾燥しいたけ 万能塩だれ（小麦・大豆・ごま） 白こしょう 黒こしょう 米油 ほうれん草オムレツ（卵・大豆） ヨーグルト（乳）
4木	こめこミルクパン	はるさめスープ チキンステーキ ツナマヨいため	ハム（大豆・豚肉） 白ワイン 春雨 だいこん にんじん 乾パセリ コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜パイオン 鶏だし がらスープ（鶏肉） 丸大豆醬油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水 とり肉 ハーフシーズニング ツナ キャベツ にんじん ブロッコリー 米油 マヨネーズ（卵） 丸大豆醬油 瀬戸のほん塩 混合こしょう
5金	ごはん	こまつなのみそじる いわしのうめに だいこんとがんものにもの	こまつな にんじん たまねぎ 油あげ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 いわしの梅煮（小麦・大豆） ほねにちゅうい だいこん 人参 がんも（大豆） とり肉 黒こんにゃく いんげん豆 てんさい糖 清酒 無添加みそ 丸大豆醬油 だしパック（さば）
8月	ハヤシライス	ハヤシライス ふくしんづけ カクテルゼリーあえ	精白米 ぶた肉 赤ワイン にんにく じゃが芋 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 ハヤシフレーク（小麦） バター 黒こしょう エスパニョールソース（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご） デミグラスソース（小麦・鶏肉） ケチャップ 野菜パイオン 米油 福神漬け（小麦・ごま） カクテルゼリー（大豆・もも・りんご） みかんシロップづけ バインシロップづけ てんさい糖 白ワイン 瀬戸のほん塩 水
9火	なめし	なめし どさんこじる ちくわのいそべあげ せんぎりたくあん	精白米 菜めしの素 ぶた肉 清酒 だいこん にんじん 長ねぎ にんにく しょうが 米油 水 ホールコーン じゃがいも 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし ちくわの磯辺揚げ（小麦・大豆） 米油 せんぎりたくあん
10水	こくとうパン	キャベツのミルクスープ ハンバーグきのこソース えだまめ	とり肉 たまねぎ にんじん キャベツ 乾パセリ ホールコーン マカロニ（小麦） 牛乳 瀬戸のほん塩 米油 水 ベシヤメルウ（乳・小麦・鶏肉・豚肉） 脱脂粉乳 コンソメ（鶏肉・豚肉） 白ワイン 白こしょう ハンバーグ（大豆・鶏肉・豚肉） しいたけ エノキタケ 丸大豆醬油 清酒 みりん てんさい糖 でん粉 枝豆 瀬戸のほん塩
11木	かぼちゃパン	スパゲティミートソース チキンナゲット れいとうのおうとう	スパゲティ（小麦） 瀬戸のほん塩 オリーブ油 塩こしょう ぶた肉 大豆たん白 玉ねぎ 人参 ピーマン パセリ しょうが にんにく 小麦粉 トマトケチャップ トマト缶 中濃ソース 丸大豆醬油 てんさい糖 コンソメ（鶏肉・豚肉） 混合こしょう クミン 米油 チキンナゲット（小麦・大豆・鶏肉） スプレーオイル（大豆） 冷凍の黄桃【加熱済み】
12金	ごはん	とうふのみそじる ほっけのしおこうじやき やさいのみそいため	とうふ わかめ にんじん 長ねぎ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 ほっけ塩麹焼き切り身 ほねにちゅうい！ ぶた肉 清酒 玉ねぎ 人参 こまつな しめじ 生姜 無添加みそ 丸大豆醬油 てんさい糖 みりん 白すりごま 米油 ごま油
15月	ごはん	はくさいのみそじる たれつきにくだんご アスパラちゅうかいだめ	はくさい にんじん ほうれん草 さつまあげ（小麦・大豆） 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 たれ付き肉団子和風（大豆・鶏肉・豚肉） ぶた肉 清酒 アスパラガス にんじん しょうが にんにく オイスターソース 丸大豆醬油 みりん てんさい糖 ごま油 米油
16火	ごはん	いもだんごのみそじる あつやきたまご ひじきのピリからいため ふりかけ	いも団子 にんじん だいこん 長ねぎ 油あげ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 厚焼きたまごしょうゆ味（卵・小麦・大豆） ひじき つきこんにゃく ぶた肉 清酒 にんじん ごぼう いんげん豆 丸大豆醬油 てんさい糖 みりん コチュジャン（大豆） かつおだし ごま油 のりふりかけ（小麦・大豆・ごま）
17水	バーガーパン	アルファベットスープ えびカツ カラフルソティ	ぶた肉 白ワイン たまねぎ にんじん こまつな マカロニ（小麦） 瀬戸のほん塩 コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜パイオン 鶏だし 丸大豆醬油 白こしょう 米油 水 ごちそう海老カツ（卵・小麦・えび・大豆・魚介類） 米油 中濃ソース ホールコーン 枝豆 にんじん ウインナー コンソメ（鶏肉・豚肉） 瀬戸のほん塩 混合こしょう オリーブ油
18木	こめこバターパン	カレースープ さけのマヨネーズやき みかんゼリー	とり肉 白ワイン じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん 枝豆 ぶなしめじ がらスープ（鶏肉） 丸大豆醬油 カレールウ（乳・小麦・大豆・鶏肉） カレー粉 黒こしょう 白こしょう 米油 水 鮭切り身 マヨネーズ（卵） 乾燥パジル ほねにちゅうい！ みかんゼリー
19金	ごはん	しょうゆラーメン キャベツぎょうざ かんこくのり	バックラーメン（小麦） ぶた肉 清酒 なんと巻（小麦） にんじん はくさい もやし 長ねぎ メンマ 豚背油 黒こしょう 水 醬油ラーメンたれ（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・魚介類・ごま） 清湯スープ がらスープ（鶏肉・豚肉） 丸大豆醬油 白こしょう 米油 キャベツの餃子（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） 韓国岩のり（ごま）
22月	ごはん	けんちんじる つくねぼう うましおキャベツ	とうふ 乾燥しいたけ にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう 丸大豆醬油 そばつゆ（小麦・さば・大豆） だしパック（さば） かつおだし こんぶだし ごま油 水 つくね棒（卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉） 丸大豆醬油 清酒 みりん てんさい糖 でん粉 水 キャベツ にんじん 塩昆布 瀬戸のほん塩 白いりごま ごま油
23火	ごはん	ふのみそじる さばのみそに だいこんのあつあつに	豆麩（小麦） はくさい にんじん 長ねぎ 油あげ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 さばのみそ煮（小麦・さば・大豆） ほねにちゅうい！ だいこん にんじん 厚揚げ（大豆） とり肉 黒こんにゃく いんげん豆 てんさい糖 清酒 無添加みそ 丸大豆醬油 だしパック（さば） 水
24水	せわれパン	ひよこまめのスープ ウインナー Pケチャップ チーズポテト	とり肉 ひよこ豆 玉ねぎ にんじん ホールコーン いんげん豆 コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜パイオン 鶏だし 白ワイン 混合こしょう 瀬戸のほん塩 米油 水 ウインナー（豚肉・牛肉・大豆） Pトマトケチャップ じゃがいも チーズ（乳） バター（乳） 牛乳 てんさい糖 瀬戸のほん塩
25木	あげばん	あげパン トマトスープ ハムステーキ さつまいもスティック	コッパパン 米油 きな粉 上白糖 瀬戸のほん塩 あげパンは給食センターで揚げています。 ぶた肉 キャベツ たまねぎ こまつな にんじん にんにく トマト缶 トマトケチャップ トマトピューレー コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜パイオン 鶏だし がらスープ（鶏肉） 白ワイン 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水 クックドソーセージ（小麦・大豆・豚肉） おさつスティック
26金	ごはん	ぶたキムチどん いちごゼリーあえ	精白米 ぶた肉 清酒 キムチ（小麦・大豆・りんご・ゼラチン・ごま） はくさい たまねぎ にんじん 長ねぎ にら てんさい糖 みりん 丸大豆醬油 コチュジャン（大豆） 無添加みそ ごま油 米油 あまおうゼリー 白桃ゼリー みかんシロップづけ バインシロップづけ てんさい糖 白ワイン 瀬戸のほん塩 水
29月	カレー	かみかみカレーライス つぼづけ とうにゅうプリンタルト	精白米 ぶた肉 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん れんこん水煮 ごぼう 混合こしょう カレー粉 水 カレールウ（乳・小麦・大豆・鶏肉） 脱脂粉乳 中濃ソース トマトケチャップ 丸大豆醬油 米油 つぼ漬け 豆乳プリンタルト（大豆）
30火	ごはん	わかめのみそじる とりのからあげ だいこんのきんぴら	わかめ キャベツ にんじん 長ねぎ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 とり肉 丸大豆醬油 清酒 しょうが にんにく でん粉 米油 だいこん にんじん いんげん豆 つきこんにゃく さつまあげ（小麦・大豆） 丸大豆醬油 てんさい糖 清酒 みりん 白いりごま ごま油

給食たより

上富良野学校給食センター
2026年 6月号

よくかんで食べていますか？

現代は柔らかく口当たりのよい食べ物が多くなり、昔に比べてかむ回数が減っているといわれています。それとともに、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びの悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、心や体の健康につながる大切なことです。一口30回を目安によくかんで食べるように心がけましょう。

かめばかむほど、からだによい

★むし歯を防ぐ

かむ回数が増えるとだ液がたくさん出ます。だ液は虫歯になりにくくする成分を含んでいて、むし歯菌や食べかすを洗い流してくれます。



★食べすぎを防ぐ

よくかんでゆっくり時間をかけて食事をすると満腹感を感じやすくなるので、食べすぎを防ぎ、肥満の予防につながります。



★脳のはたらきをよくする

よくかむと脳への血液の流れがよくなり、脳の機能を刺激して、はたらきを活発にします。



★食べ物の消化を助ける

食べ物を細かくかみくだき、だ液と食べ物が混ざることにより、消化しやすくなります。



★言葉の発音がはっきりする

あごの発達を助け、歯並びがよくなったり、口の周りの筋肉を使うことで言葉の発音がよくなったりします。



★味覚が発達する

歯ごたえ、味わいなど素材そのものの味がよくわかるようになります。



☆よくかむ ために☆

・食材を大きめに切る

・根菜類やきのこ類、海藻をプラスする

・味付けは薄味にする



健康な歯をつくるポイント



よくかむと、だ液がたくさん出て、むし歯を防ぎます。

だらだら食べていると、むし歯が作られやすくなります。

歯についた食べかすは、むし歯の原因になるので、ていねいに歯のよごれをおとしましょう。



よくかんで食べる



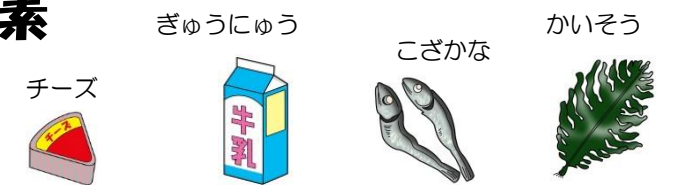
時間をきめて食べる



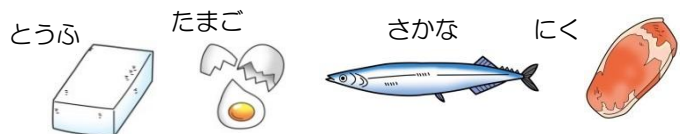
歯みがきをする

歯を丈夫にする食べ物と栄養素

・カルシウム・歯の材料となる



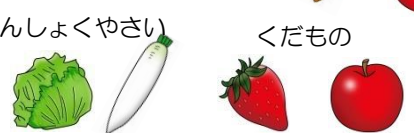
・たんぱく質・歯の土台をつくる



・ビタミンA・エナメル質（歯の表面）をつくる



・ビタミンC・歯の本体をつくる



・ビタミンD・カルシウムの吸収を助ける

