



# 6月分 学校給食献立予定表

がっこう きゅうしょく こんだて よてい ひょう

日	曜	こんだて			食品名			熱量 (Kcal)	たん白質 (g)	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中		
1	金	はちみつパン	○	まめまめグリーンポタージュ カレーのポテトカップ焼き さやいんげん入り パリジャンチーズサラダ ●白桃ゼリー	はちみつパン、米油、 じゃがいも、ポテト カップ、パン粉、きび ざとう	牛乳、鶏小間、豆乳、豚ひ き肉、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、えだ豆、え だ豆ペースト、パセリ、セロリ、 トマトピューレー、ホールコー ン、さやいんげん、キャベツ、 <b>水 菜</b> 、きゅうり、白桃ゼリー	619	25.2	
								784	31.3	
4	月	ごはん	○	切干大根のみそ汁 米粉のおじゃがささみカツ かみかみ和え	ごはん、米油、きびざ とう、ごま油	牛乳、豚小間、厚揚げ、赤 みそ、白みそ、米粉のお じゃがささみカツ、するめ いか、ショルダーハム	にんじん、切り干し大根、長ね ぎ、 <b>こまつな</b> 、もやし、 <b>きゅうり</b>	637	28.0	
								801	35.6	
5	火	ココアマール 食パン	○	三芳産かぶ入りポトフスープ 白身魚のバジルチーズ焼き メロン	ココアマール食パ ン、米油、じゃがいも、 卵不使用マヨネーズ	牛乳、ウインナー、ホキ切 り身、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、 <b>かぶ</b> 、キャ ベツ、パセリ、生姜、バジルペ ースト、にんにく、メロン	590	23.7	
								784	30.1	
6	水	中華麺	○	チャーシューメン汁 揚げぎょうざ(2個) ニラと地元野菜のナムル ●ヨーグルト(中学のみ)	中華麺、米油、でん 粉、きびざとう、ごま 油、ラー油	牛乳、焼き豚、なると、 ぎょうざ、ヨーグルト(中 学のみ)	たまねぎ、メンマ、キャベツ、長 ねぎ、 <b>チンゲンサイ</b> 、生姜、もやし、 にんじん、 <b>ほうれんそう</b> 、ニ ラ	582	23.9	
								787	31.7	
7	木	ごはん	○	むらくも汁 アスパラとごぼうの炒め物 源氏豆	ごはん、でん粉、米 油、きびざとう、白い りごま	牛乳、鶏小間、わかめ、 卵、豚ひき肉、赤みそ、大 豆	にんじん、長ねぎ、 <b>ほうれんそ う</b> 、ごぼう、グリーンアスパラガ ス、しらたき	639	24.9	
								793	31.3	
8	金	ごはん	○	オクラ汁 鶏の塩から揚げ(小学1個・中学2個) キムたくご飯の具	ごはん、でん粉、米 油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、 赤みそ、白みそ、鶏切り 身、豚ももせん切り肉	にんじん、たまねぎ、えのきだ け、オクラ、生姜、にんにく、はくさいキム チ、つぼ漬け、万能ねぎ	675	26.2	
								859	33.2	
11	月	黒パン	○	豆乳パンブキンポタージュ ハンバーグのデミグラスソースかけ ツナ入り海そうサラダ ★卓上たまねぎドレッシング	黒パン、きびざとう、 米油	コーヒーミルク、ベーコ ン、豆乳、ハンバーグ、海 そうミックス、まぐろ油漬 け	たまねぎ、にんじん、かぼちゃペ ースト、かぼちゃボール、かぼ ちゃ、パセリ、生姜、 <b>水菜</b> 、キャ ベツ	716	25.1	
								949	33.4	
12	火	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 鶏肉のきのこソースかけ 三芳産葉だいこんの梅ひじきふりかけ	ごはん、きびざとう、 でん粉、米油、白いり ごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木 綿豆腐、赤みそ、白みそ、 鶏切り身、ひじき、糸けす りぶし	たまねぎ、 <b>かぶ</b> 、しめじ、えのき だけ、さやえんどう、にんじん、 <b>葉だいこん</b> 、梅干し、ゆかり	631	28.6	
								762	33.9	
13	水	麦ごはん	○	夏野菜カレー えびと三芳産チンゲン菜の炒め物 冷凍みかん	麦ごはん、米油、ごま 油	牛乳、豚小間、スキムミル ク、えび	にんにく、たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、 <b>なす</b> 、トマト、赤ピー マン、セロリ、干ししいたけ、も やし、 <b>チンゲンサイ</b> 、みかん	686	24.5	
								873	29.6	
14	木	ごはん	○	豆腐とアスパラのスープ ポークチャップ 三芳産ほうれんそうとコーンのサラダ	ごはん、でん粉、米 油、きびざとう	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、 かまぼこ、豚切り身	にんじん、たまねぎ、しめじ、グ リーンアスパラガス、にんにく、 ホールコーン、キャベツ、 <b>ほうれ んそう</b> 、 <b>水菜</b>	627	28.2	
								766	34.3	
15	金	ごはん	○	春雨スープ かつおフライ ★卓上ソース 三芳産マーボーなす	ごはん、米油、春雨、 でん粉、きびざとう、 ごま油	牛乳、鶏小間、ショルダー ハム、かつおフライ、豚ひ き肉、赤みそ	生姜、にんじん、たけのこ、ホ ールコーン、キャベツ、長ねぎ、に んにく、 <b>なす</b> 、えだ豆	687	28.8	
								866	36.6	
18	月	ごはん	○	三芳産葉だいこんのみそ汁 三芳産大根のおろし焼肉 いももちの甘ダレかけ (小学2個・中学3個)	ごはん、米油、きびざ とう、でん粉、いもも ち	牛乳、鶏小間、油揚げ、木 綿豆腐、赤みそ、白みそ、 豚小間	にんじん、長ねぎ、 <b>葉だいこん</b> 、 にんにく、生姜、たまねぎ、 <b>だい こん</b> 、ニラ、アップルソース	660	26.1	
								886	33.6	
19	火	ごはん	○	筑前煮 あじの一夜干し 地元野菜のごま和え	ごはん、米油、きびざ とう、白すりごま	牛乳、鶏もも角切り肉、さ つま揚げ、あじの一夜干し	にんじん、干ししいたけ、 <b>だいこ ん</b> 、ごぼう、たけのこ、三角こ んにゃく、さやいんげん、もやし、 <b>ほうれんそう</b> 、 <b>水菜</b>	602	29.6	
								745	36.9	
20	水	埼玉産 地粉うどん	○	千草うどん汁 三芳産葉だいこんの手作りかきあげ とうもろこし	地粉うどん、きびざと う、小麦粉、米油	牛乳、鶏小間、すき昆布、 油揚げ、焼き竹輪	にんじん、たまねぎ、干ししいた け、長ねぎ、 <b>こまつな</b> 、ごぼう、 <b>葉だいこん</b> 、とうもろこし	666	23.2	
								795	27.2	
21	木	ソフトフランス パン(スライス)	○	トマトとレタスのABCスープ タンドリーチキン ごぼツナサラダパンの具	ソフトフランスパン、米油、ツ ナ、パプリカ、白すりご ま、白いりごま、卵不 使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、鶏切り身、 ヨーグルト、まぐろ油漬 け	にんじん、たまねぎ、トマト、レ タス、セロリ、ホールコーン、ご ぼう、 <b>きゅうり</b>	596	28.6	
								759	35.2	
22	金	わかめごはん	○	キムチ豚汁 ホキの狭山茶フライ ひじきの炒め煮 さくらんぼ(小学2個・中学3個)	わかめごはん、じゃが いも、米油、きびざと う	牛乳、豚小間、赤みそ、白 みそ、ホキの狭山茶フラ イ、ひじき、油揚げ	ごぼう、にんじん、 <b>だいこん</b> 、た まねぎ、こんにゃく、はくさいキ ムチ、長ねぎ、干ししいたけ、え だ豆、さくらんぼ	650	25.4	
								833	31.8	
25	月	ごはん	○	三芳産大根と小松菜のみそ汁 チキン南蛮 ★卓上タルタルソース ピリカラきゅうり	ごはん、米油、でん 粉、きびざとう、ごま 油、タルタルソース	牛乳、豚小間、油揚げ、赤 みそ、白みそ、鶏切り身	にんじん、 <b>だいこん</b> 、たまねぎ、 <b>こまつな</b> 、 <b>きゅうり</b> 、荳わかめ入 りごぶ漬け	712	26.9	
								861	32.5	
26	火	フラワーロール	○	スパゲッティミートソース プレーンオムレツ ナタデココポンチ	フラワーロール、スパ ゲッティ、米油、パ ター	牛乳、豚ひき肉、粉チ ーズ、プレーンオムレツ	たまねぎ、にんじん、マッシュル ーム、パセリ、甘夏缶、パイン 缶、白桃缶、ナタデココ	699	25.8	
								917	32.5	
27	水	ごはん	○	じゃが芋とわかめのみそ汁 豆腐ハンバーグのきんぴらソースかけ 三芳産ほうれんそうのおひたし	ごはん、米油、じゃが いも、きびざとう、で ん粉	牛乳、鶏小間、わかめ、赤 みそ、白みそ、とうふパ ーグ、糸けすりぶし	たまねぎ、にんじん、ごぼう、さ やえんどう、 <b>ほうれんそう</b> 、もやし	601	25.0	
								746	31.0	
28	木	ナン	○	キャベツとベーコンのスープ ドライカレー フライドポテト	ナン、米油、小麦粉、 フレンチフライドポテ ト	牛乳、ベーコン、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 さやえんどう、生姜、トマトピ ューレー	725	25.3	
								926	31.1	
29	金	ごはん	○	豆腐とレタスのスープ 白身魚のレモンソースかけ チンジャオロース	ごはん、米油、でん 粉、きびざとう、ごま 油	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、 白身魚粉砕付き、豚ももせ ん切り肉	にんじん、木くらげ、こんにゃ く、レタス、生姜、レモン果汁、 にんにく、たけのこ、ピーマン、 赤ピーマン	624	27.9	
								759	34.1	
21	回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。						平均栄養量	649	26.2
		基準栄養量	821	32.7						
							基準栄養量	640	24.0	
							820	30.0		

**給食だより**

**「食育」は** **6月は食育月間**

**生きる上での基本です**

**食育とは...** (食育基本法・前文より)

◎生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの

◎さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

知育

徳育

体育

**食育**

**「白身魚」ってなあに?**

身が白く、淡白な味(脂肪が少なくさっぱりしている)が特徴の魚です。給食で「白身魚」とくっつけて使用している魚は、主に3種類あります。この3種類は一般的にもよく使用されている魚で、普段お弁当や外食で見かける「白身魚フライ」の代表選手です。

★タラ ★メルルーサ ★ホキ

5日(火)、22日(金)、29日(金)に登場!