



# 6月分 学校給食献立予定表

日曜	こんだて		食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
	主食	牛乳	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 火	小:揚げパン(きな粉) 中:パインパン	○	三芳産かぶりミネストローネスープ ミートボールの甘酢あん (小学2個・中学3個) ささみのごぼうサラダ	ツイストパン、米油、きびぎとう、 パインパン、じゃがいも、シエル マカロニ、白すりごま、白いりご ま、卵不使用マヨネーズ	きな粉、牛乳、豚 小間、ミートボ ールの甘酢あん、さ さみ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 かぶ、パセリ、トマトピュー レー、セロリ、ごぼう、えだ豆、 きゅうり	712 848	26.8 31.5
2 水	ごはん	○	さやいんげんのみそ汁 ココロかつおのマヨソース和え 切り干し大根の炒め煮	ごはん、米油、 卵不使用マヨ ネーズ、きびぎとう	牛乳、豚小間、木綿豆腐、白みそ、赤み そ、かつお角切り濃粉付き、鶏小間、 油揚げ、さつま揚げ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、さや いんげん、レモン果汁、切り干し大 根、糸こんにゃく、さやえんどう	664 816	31.8 39.2
3 木	ごはん	○	ワンタンスープ フヨウタン~オムレツの甘酢あんかけ~ チンジャオロース	ごはん、米油、ワンタ ン、きびぎとう、でん 粉、ごま油	牛乳、鶏小間、プレーンオ ムレツ、豚せん切り肉	にんじん、もやし、キャベツ、長 ねぎ、生姜、にんにく、たけの こ、赤ピーマン、ピーマン	622 781	27.6 35.6
4 金	ごはん	○	豚肉と三芳産大根のみそ煮 豆腐ハンバーグのきんぴらソースかけ 三芳産葉だいこんとジャコのみかけ	ごはん、米油、きびぎ とう、黒ごとう、でん 粉、白いりごま	牛乳、豚小間、厚揚げ、赤 みそ、とうふバーグ、ちり めんじゃこ、糸けずりがし	生姜、 <b>だいこん</b> 、三角こんにゃ く、さやいんげん、にんじん、ご ぼう、さやえんどう、 <b>葉だいこん</b>	633 808	29.4 38.6
7 月	ごはん	○	高野豆腐とわかめのみそ汁 米粉のおじゃがささみカツ かみかみ和え	ごはん、じゃがいも、 米油、きびぎとう、ご ま油	牛乳、油揚げ、高野豆腐、わかめ、赤み そ、白みそ、米粉のおじゃがささみカ ツ、するめいか、シヨルダーハム	えのきだけ、長ねぎ、 もやし、にんじん、 きゅうり	619 774	26.1 32.8
8 火	ごはん	○	和風ポテトボールスープ みそだれ焼き肉 大豆の甘辛揚げ	ごはん、米油、ポテトボ ール、きびぎとう、白すりごま、でん 粉、ごま油	牛乳、豚小間、油 揚げ、赤みそ、大 豆	にんじん、しめじ、 <b>ごまつな</b> 、生 姜、にんにく、たまねぎ、長 ねぎ、キャベツ	737 909	31.0 38.3
9 水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産大根のみぞれうどん汁 三芳産葉だいこんの手作りかき揚げ メロン	地粉うどん、米油、き びぎとう、小麦粉	牛乳、豚小間、油揚げ、な ると、焼き竹輪	にんじん、干しいたけ、 <b>だいこ ん</b> 、長ねぎ、 <b>ごまつな</b> 、ごぼう、 たまねぎ、 <b>葉だいこん</b> 、メロン	660 839	23.4 30.2
10 木	小:パインパン 中:揚げパン (きな粉)	○ 中学 250ml	三芳産ほうれんそう入りABCマカニスープ スコッチエッグのケチャップソースかけ ココロポテトサラダ	パインパン、ツイストパン、米油、 きびぎとう、 <b>アルファベットマカニ</b> 、じゃ がいも、卵不使用マヨネーズ	きな粉、牛乳、鶏小 間、スコッチエツ グ、まぐろ油揚げ	にんじん、たまねぎ、こんにゃ く、マッシュルーム、キャベツ、 <b>ほうれんそう</b> 、セロリ、きゅうり	633 876	25.0 34.2
11 金	ごはん	○	じゃが豚キムチ さばの塩焼き ふるさと漬	ごはん、米油、じゃが いも、きびぎとう、白 いりごま	牛乳、豚小間、さばの切り 身	生姜、にんじん、たまねぎ、しらた き、はくさいキムチ、ニラ、せん切り たくあん、きゅうり、キャベツ	656 835	29.1 38.6
14 月	ごはん	○	豚汁 三芳産大根の鶏みぞれあんかけ 三芳産ほうれんそうのおひたし	ごはん、米油、じゃが いも、でん粉、きびぎ とう	牛乳、豚小間、赤みそ、白 みそ、鶏切り身、糸けずり がし	ごぼう、にんじん、たまねぎ、こ んにゃく、長ねぎ、 <b>だいこん</b> 、小 ねぎ、もやし、 <b>ほうれんそう</b>	613 780	26.5 35.3
15 火	クロワッサン	○	ソース焼きそば ししゃもごまフライ ミニ白玉ポンチ	クロワッサン、米油、 蒸し中華麺、白玉だん ご	牛乳、豚小間、なると、あ おのり、ししゃもごまフラ イ	にんじん、たまねぎ、もやし、 キャベツ、甘夏缶、パイン缶、り んご缶	672 847	22.7 27.6
16 水	ごはん	○	三芳産葉だいこんのみそ汁 厚焼きたまご 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、米油、きびぎ とう、でん粉	牛乳、豚小間、油揚げ、木綿 豆腐、赤み そ、白みそ、厚焼きたまご、鶏ひき肉、 ひじき、さつま揚げ、大豆	にんじん、 <b>葉だいこん</b> 、 長ねぎ、干しいたけ、 糸こんにゃく	631 772	26.7 32.5
17 木	ごはん	○	トマトとレタスの中華スープ ポークシューマイ (小学2個・中学3個) 三芳産小松菜入りピビンパの具	ごはん、米油、でん 粉、きびぎとう	牛乳、鶏小間、ポー クシューマイ、豚せん切り肉	にんじん、木くらげ、こんにゃく、ト マト、レタス、生姜、にんにく、大豆 もやし、メンマ、 <b>ごまつな</b>	602 759	27.0 34.5
18 金	こどもパン スライス	○	豆乳キャロットポタージュ ハンバーグのマッシュルームソースかけ 米粉マカロニのツナサラダ	こどもパン、じゃがいも、きび ぎとう、でん粉、米油、米粉マ カロニ、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、豆 乳、ハンバーグ、 まぐろ油揚げ	たまねぎ、にんじん、にんじんペ ースト、キャベツ、パセリ、生 姜、マッシュルーム、きゅうり	591 848	24.3 35.4
21 月	ごはん	○	冬瓜汁 鶏の塩から揚げ (小学1個・中学2個) タコめしの具 ●白桃ゼリー	ごはん、でん粉、米 油、きびぎとう	牛乳、鶏小間、かまぼこ、 鶏切り身、たこ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、冬瓜、 <b>ごま つな</b> 、生姜、にんにく、えだ豆、 小ねぎ、白桃ゼリー	670 836	31.4 40.6
22 火	麦ごはん	○	みんなの夏野菜カレー 富(とめ)の さつまいものポテトカップグラタン 福神漬 【中学のみ】型抜きチーズケーキ(いちご味)	『みんなの○○』シリーズは7品目アレルギーフリーです 麦ごはん、米油、でん 粉、ポテトカップ、 <b>さ つまいもペースト</b> 、 シエルマカロニ	牛乳、鶏角切り 肉、鶏ひき肉、ベー コン、 粉チーズ、型抜きレアチ ーズケーキ (いちご味)	にんにく、たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、なす、トマト、赤ピー マン、セロリ、パセリ、福神漬	687 922	22.5 30.3
23 水	ごはん	○	根菜のごま汁 枝豆コロッケ 三芳産小松菜のキムチ炒め	ごはん、米油、じゃが いも、白すりごま、き びぎとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤 みそ、白みそ、枝豆コロッ ケ、豚小間	生姜、ごぼう、にんじん、長 ねぎ、にんにく、大豆もやし、はく さいキムチ、 <b>ごまつな</b>	687 844	24.5 29.5
24 木	ソフトフランス パン	○ コー ミル ク	みんなのシチュー ワンクのケチャップソースかけ 豚肉とアスパラのマヨ炒め	ソフトフランスパン、米油、 じゃがいも、米粉、 きびぎとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、 角切り肉、フランク フルト、豚小間	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、パセリ、セロ リ、生姜、グリーンアスパラガス	622 824	24.8 32.4
25 金	わかめごはん	○	オクラ汁 いわしのかば焼き さくらんぼ (小学2個・中学3個)	わかめごはん、米油、 きびぎとう、でん粉	牛乳、豚小間、木綿豆腐、 油揚げ、赤みそ、白みそ、 いわしの濃粉つき	にんじん、たまねぎ、えのきだ け、オクラ、さくらんぼ	607 828	24.0 32.6
28 月	食パン	○	コーンクリームスープ 鶏肉のアップルソースかけ ごぼうツナサラダパンの具	食パン、米油、バター、小麦粉、き びぎとう、白すりごま、白いりご ま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉、 鶏切り身、まぐろ 油揚げ	たまねぎ、ホルホース、コーン、パセ リ、生姜、にんにく、アップルソ ース、ごぼう、にんじん、きゅうり	650 844	31.2 41.3
29 火	ごはん	○	三芳産大根と小松菜のみそ汁 カレーメンチカツ ニラもやし炒め	ごはん、米油、でん 粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤 みそ、白みそ、カレーメン チカツ、豚小間	にんじん、 <b>だいこん</b> 、たまねぎ、 <b>ごまつな</b> 、もやし、キャベツ、ニ ラ	710 875	29.7 36.9
30 水	中華麺	○	ちゃんぽん麺汁 酢豚 冷凍みかん	中華麺、米油、でん 粉、黒ごとう	牛乳、豚小間、かまぼこ、 いか、豚角切り肉	にんにく、生姜、にんじん、たま ねぎ、もやし、キャベツ、さやえん どう、たけのこ、ピーマン、みかん	652 793	28.3 34.3
22回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ●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	651 830	27.0 34.6
						基準栄養量	650 830	26.0 34.0

## 給食だより

よくかんで食べていますか?

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、食べ物をお口に入れて飲みこむまでに、何回くらいかんでいますか?

よくかんで食事をすると、うれしい効果が多くあります。どんな効果かは「ひみこのはがいで」で覚えましょう。

一口30回かむことを意識して、食事をしてみてくださいね。

ひ[肥満予防]  
み[味覚の発達]  
こ[言葉の発音はつきり]  
の[脳の発達]  
は[歯の病気予防]  
が[ガン予防]  
い[胃腸快調]  
ぜ[全力投球]

## 6月は食育月間

食育は食に関するさまざまな経験を通じ、健全な食生活を実践できる人間を育てることで、「生きる上での基本」です。そのため、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分の食習慣だけでなく、地域の食文化や食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活のために何ができるかを考える機会にしたいと考えています。

### 各ライフステージで大切にしたい食育の取組み

出典：内閣府「食育ガイド」

- 乳幼児期**：食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる
- 学童・思春期**：食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する
- 成人期**：健全な食生活を実践し、次世代へ伝える
- 高齢期**：食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識・経験を伝える

## 夏至の食べ物といえば...

詳しくは「給食豆しき」で説明します。お家の人にも教えてあげてくださいね。

冬瓜 タコ

より詳しい情報はHPへ。

\*食材産地・放射性物質測定結果  
\*献立予定表(給食の写真)  
\*家庭向け給食レシピ集 など