



# 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	おかず	黄	赤	緑			
1	水	小：揚げパン (きな粉) 中：黒パン	○	ほたてと三芳産チンゲン菜のクリームスープ、スペイン風オムレツ、ささみのごぼうサラダ	ツイストパン、きびざとう、黒パン、バター、米油、小麦粉、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	きな粉、牛乳、鶏小間、ほたて、スパイ風オムレツ、ささみ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ごぼう、えだ豆、きゅうり	710 809	30.0 34.1	
2	木	ごはん	○	肉じゃが、豆腐ハンバーグのきんぴらソースかけ、手作り梅じゃこふりかけ	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、豚小間、とうふバーグ、ちりめんじゃこ、糸けずりぶし、あおのり	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやいんげん、ごぼう、小ねぎ、梅干し、ゆかり	607 793	29.5 39.5	
3	金	ごはん	○	三芳産葉だいこんのみそ汁、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、牛乳、鶏小間、木綿豆腐、赤みそ、卵不使用マヨネーズ、白みそ、かつお角切り、鰹粉付き、豚ひき肉、油揚げ、さつま揚げ	にんじん、葉だいこん、長ねぎ、たまねぎ、レモン果汁、切り干し大根、糸こんにゃく、さやいんげん	653 816	34.0 42.9		
6月		4日～10日 歯と口の健康週間		高野豆腐とわかめのみそ汁、おじゃがわかさぎフライ、かみかみ和え (小学2個・中学3個) (中学のみ) 型抜きチーズ	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、ごま油	牛乳、鶏小間、油揚げ、高野豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、おじゃがわかさぎフライ、シュルダールハム、するめいか、型抜きチーズ	えのきだけ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり	612 831	28.0 38.9	
7	火	ごはん	○	根菜のごま汁、鶏肉のスタミナ焼き、にんじんしりしり	ごはん、米油、じゃがいも、白すりごま、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、鶏切り身、まぐろ油漬、炒り卵	生姜、ごぼう、にんじん、長ねぎ、にんにく	634 800	34.8 45.8	
8	水	埼玉産地粉うどん	○	三芳産小松菜入り肉南蛮汁、三芳産葉だいこんの手作りかき揚げ、三芳産ほうれんそうの変わり白和え	地粉うどん、米油、小麦粉、芝麻醬、きびざとう、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、なると、わかめ、焼き竹輪、厚揚げ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな、ごぼう、葉だいこん、ほうれんそう	686 858	26.4 34.0	
9	木	小：黒パン 中：揚げパン (きな粉)	○	コーンクリームスープ、チリコンカン、メロン	黒パン、ツイストパン、米油、きびざとう、バター、小麦粉	きな粉、牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、大豆ミート、大豆	たまねぎ、ホールコーン、コーンパスタ、パセリ、にんにく、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、メロン	594 851	23.4 31.2	
10	金	ごはん	○	もやしと厚揚げのみそ汁、鶏とアスパラのマヨ炒め揚げ、ごぼうのごま和え	ごはん、米油、卵不使用マヨネーズ、小麦粉、白すりごま、きびざとう	牛乳、豚小間、厚揚げ、赤みそ、白みそ、鶏小間	もやし、長ねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、ごぼう	647 801	28.6 35.3	
13	月	わかめごはん	○	三芳産かぶのみそ汁、メンチカツ、ひじきの炒め煮	わかめごはん、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、メンチカツ、豚せん切り肉、ひじき	たまねぎ、かぶ、干しいたけ、さやいんげん、糸こんにゃく	662 903	27.4 36.4	
14	火	ごはん	○	三芳産大根と豚肉のみそ煮、さばの塩焼き、三芳産葉だいこんともやしのごま和え	ごはん、米油、黒ざとう、きびざとう、白すりごま	牛乳、豚小間、厚揚げ、赤みそ、さばの切り身	生姜、にんじん、だいこん、こんにゃく、さやいんげん、もやし、葉だいこん	614 759	32.4 39.8	
15	水	ごはん	○	三芳産小松菜入りトムヤムガイ、豆乳クリームコロッケ、ガパオライスの具	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、豆乳クリームコロッケ、大豆ミート、豚ひき肉	にんにく、生姜、たまねぎ、しめじ、トマト、こまつな、レモン果汁、ピーマン、赤ピーマン、バジルペースト	647 793	23.4 29.0	
16	木	麦ごはん	○	夏野菜カレー、手作りしそささみカツ、海そうサラダ	麦ごはん、米油、小麦粉、パン粉、きびざとう	牛乳、豚小間、スキムミルク、ささみ切り身、海そうミックス	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、キャベツ、ゆかり、しそ、きゅうり、キャベツ	702 927	29.2 38.3	
17	金	食パン	○ 中学250ml	ソース焼きそば、富(とめ)のさつまいものポテトカップグラタン、さくらんぼ(2個)	食パン、米油、蒸し中華麺、ポテトカップ、さつまいもペースト、シエルマカロニ	牛乳、豚小間、なると、あおのり、鶏ひき肉、ベーコン、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、パセリ、さくらんぼ	613 869	24.2 33.8	
20	月	ごはん	○	キムチ豚汁、厚焼きたまご、切り干し大根の和風マヨ和え、●ホワイトサワーゼリー	ごはん、米油、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、厚焼きたまご、まぐろ油漬	にんじん、ごぼう、たまねぎ、こんにゃく、はくさいキムチ、長ねぎ、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり、ホワイトサワーゼリー	677 832	25.4 31.9	
21	火	ごはん	○ 夏至	三芳産小松菜入り冬瓜汁、鶏のから揚げ(小学1個・中学2個)、タコめしの具	ごはん、米油、でん粉、きびざとう	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、かぶ、こまつな、生姜、小ねぎ、えだ豆	648 817	34.7 43.5	
22	水	カレー味ごはん	○	オニオンスープ、枝豆コロッケ、クリームソース	カレー味ごはん、米油、バター、小麦粉	牛乳、豚小間、枝豆コロッケ、鶏小間、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、オニオンペースト、パセリ、しめじ、マッシュルーム	672 825	24.2 29.1	
23	木	こどもパン	○ ミルク	まめまめグリーンポタージュ、ハンバーグのマッシュルームソースかけ、パリジャンチーズサラダ	こどもパン、米油、じゃがいも、でん粉、きびざとう	コーヒーミルク、鶏小間、豆乳、ハンバーグ、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、マッシュルーム、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	670 892	29.6 39.3	
24	金	ごはん	○ マレーシア給食	アヤム・ポンテ～鶏肉の煮込み～、イカン・ゴレン～魚のから揚げ～、サユル・ゴレン～えび入り野菜炒め～	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、ごま油、でん粉	牛乳、鶏角切り肉、赤みそ、あじ、鰹粉つき、えび	生姜、にんにく、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、小ねぎ、トマトピューレ、もやし、にんじん、はくさい、ピーマン	661 847	30.7 39.7	
27	月	ごはん	○	トマトとレタスの中華スープ、酢豚、冷凍みかん	ごはん、米油、でん粉、黒ざとう	牛乳、鶏小間、豚角切り肉	にんじん、干しいたけ、こんにゃく、トマト、レタス、生姜、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、みかん	612 772	23.7 30.6	
28	火	ごはん	○	三芳産ほうれんそう入りむらも汁、みそだれ焼き肉、青のりポテトビーンズ	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白すりごま、ごま油、じゃがいも	牛乳、鶏小間、わかめ、卵、豚肩ロース肉、赤みそ、大豆、あおのり	にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、生姜、にんにく、たまねぎ、キャベツ	658 828	28.3 35.9	
29	水	中華麺	○	みそラーメン汁、手作りアメリカンドッグのケチャップソースかけ、とうもろこし	中華麺、米油、黒ざとう、ミックスパウダー、きびざとう	牛乳、豚小間、なると、赤みそ、フランクフルト	生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、メンマ、キャベツ、長ねぎ、とうもろこし	698 868	27.8 35.1	
30	木	ごはん	○	オクラ汁、いわしのかば焼き、三芳産ほうれんそうのおひたし	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、豚小間、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、いわしの鰹粉つき、糸けずりぶし	たまねぎ、えのきだけ、オクラ、もやし、にんじん、ほうれんそう	624 771	28.3 35.7	
22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	650 830	28.4 36.4
								基準栄養量	650 830	26.0 34.0

## 給食だより

学校給食費(6月分) 口座振替日は6月30日(木)です。 ☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

### 現在の食事はかむ回数が増えている

昭和初期	現在
1420 回	620 回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事は、かみごたえがあまりない、やわらかい食品が多いため、かむ回数が増えています。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯などの歯の病気になる、食べ物をよくかめなくなり、必要な栄養がとれなくなります。かむ回数を増やすために、食材や食べ方に気を付けてみましょう。

- ★かたい・繊維質のものを食べる
- ★食材を大きく切って調理する
- ★飲み物などで流しこまない



### 24日(金)マレーシア給食

【MIYOSHIオリンピックアード給食】

三芳町では、「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」開催までの期間を「MIYOSHIオリンピックアード」と位置付けて様々な取り組みを行ってまいりました。学校給食でも「MIYOSHIオリンピックアード給食」として三芳町と交流の深いマレーシアとオランダの料理を提供してきました。

東京オリンピックは終わってしまいましたが、国際理解や異文化交流を目的として、マレーシア料理とオランダ料理の提供を今年も続けていきます。

より詳しい情報はHPへ

様々な情報がご覧いただけます。

- 献立予定表(給食の写真)
- 家庭向け給食レシピ集
- 食育動画(YouTube)など

携帯電話で二次元コードを読み取るとアクセスできます。