



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・添加物	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 木	ごはん	○	パン・ポテト・ジュ	ごはん、米油、バター、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、豆乳クリームコロッケ、鶏小間	738	22.7	
	世界牛乳の日					904	27.2	
2 金	ごはん	○	ワンタンスープ	ごはん、米油、ワンタン、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、プレーンオムレツ、豚ひき肉	622	26.8	
						771	32.9	
5 月	ごはん	○	高野豆腐とわかめのみそ汁	ごはん、じゃがいも、米油、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏小間、高野豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、イカパバーグ、ちりめんじゃこ、糸けずりぶし	614	31.1	
	4日～10日 歯と口の健康週間					763	38.9	
6 火	わかめごはん	○	根菜汁	わかめごはん、米油、じゃがいも、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、赤みそ、白みそ、おじゃがわかさぎフライ、厚揚げ	649	26.4	
						854	34.1	
7 水	中華麺	シヨア	みそラーメン汁	中華麺、米油、黒ごとう、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	シヨア、豚小間、なると、赤みそ、ぎょうざ、まぐろ油漬	641	24.8	
						845	32.5	
8 木	揚げパン (ココア)	○	シェルマカロニと野菜のスープ	コッパン、米油、ピュアココア、きびざとう、シェルマカロニ、卵不使用マヨネーズ	牛乳、ウインナー、豚小間、ミートボールの甘酢あん、まぐろ油漬	614	24.0	
						760	29.4	
9 金	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、厚焼きたまご、まぐろ油漬	675	25.9	
						839	31.8	
12 月	埼玉産 地粉うどん	○	カレー南蛮汁	地粉うどん、米油、きびざとう、でん粉、小麦粉、白玉だんご	牛乳、豚小間、なると、カットちくわ、あおのり、あずき	710	26.9	
						950	36.4	
13 火	ごはん	○	三芳産チンゲン菜と春雨のスープ	ごはん、米油、春雨、小麦粉、パン粉	牛乳、豚小間、鶏切り身、まぐろ油漬、炒り卵	584	24.9	
						768	34.1	
14 水	食パン	○	まめまめグリーンポタージュ	食パン、米油、じゃがいも、米粉、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、ミートボールのケチャップ煮、まぐろ油漬	626	28.0	
						836	37.2	
15 木	ごはん	○	キャベツと油揚げのみそ汁	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、じゃがいも	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚小間、大豆、あおのり	660	31.2	
						828	39.6	
16 金	そぼろ入り 茶めし	○	なめこ汁	精白米、米油、白玉だんご	豚ひき肉、牛乳、豚小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、かつおフライ	656	29.8	
	センター炊飯					846	38.8	
19 月	ナン	○	ラビオリスープ	ナ、米油、ラビオリ、きびざとう、卵不使用マヨネーズ、小麦粉	牛乳、豚小間、鶏切り身、豚ひき肉	599	32.5	
						795	42.2	
20 火	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁	ごはん、米油、きびざとう、米粉マカロニ	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、あじこ粉つき、まぐろ油漬	630	27.7	
						800	35.8	
21 水	ごはん	○	三芳産小松菜入り冬瓜汁	ごはん、でん粉、米油、ごま油	牛乳、鶏小間、かまぼこ、たこマヨフライ、まぐろ油漬	619	26.0	
	夏至					768	31.9	
22 木	ごはん	○	三芳産小松菜入り和風ポテトボールスープ	ごはん、米油、ポテトボール、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、油揚げ、とうふバーグ、豚ひき肉、ひじき、さつま揚げ、大豆	647	30.7	
						809	38.3	
23 金	ごはん	○	豆腐とレタスの中華スープ	ごはん、米油、小麦粉、パン粉、ごま油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、いか、豚せん切り肉	641	32.5	
						796	40.9	
26 月	ごはん	○	キーマカレー	ごはん、米油、でん粉	牛乳、豚ひき肉、ひよこ豆、スキムミルク、チキンナゲット	764	27.0	
						961	33.7	
27 火	ごはん	○	三芳産大根入り豚汁	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、白いりごま	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、メンチカツ、鶏小間、わかめ	696	27.2	
						850	33.2	
28 水	ごはん	○	三芳産チンゲン菜と肉団子のスープ	ごはん、春雨、ごま油、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、肉団子、えびシューマイ、豚せん切り肉	617	24.6	
						797	31.9	
29 木	ごはん	○	オクラ汁	ごはん、でん粉、米油、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、鶏切り身、豚ひき肉、のり佃煮	674	31.9	
						885	42.8	
30 金	食パン	○	ミートソーススパゲッティ	食パン、スパゲッティ、米油、きびざとう、ハッシュドポテト	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	644	21.3	
						836	27.2	
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。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	27.5 35.0
						基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより 歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よく噛んで食事をしていますか。よく噛んで食べると、満腹感が得られやすく食べ過ぎを防ぐほか、唾液がたくさん出ることで消化・吸収をよくしたり、虫歯予防につながります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よく噛んで食べることを意識してみしましょう。給食では、5日(月)から9日(金)までの5日間でよく噛んで食べる食材を使った献立を提供します。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。

食後の歯みがき習慣

歯みがきは、虫歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために大切です。歯みがきをしないまましていると、虫歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、食後の歯みがき習慣を身に付けましょう。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯の主な構成成分は「カルシウム」です。カルシウムは、牛乳・乳製品や骨ごと食べられる小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは、日本人に不足しがちな栄養素のひとつです。普段の食事で意識して摂れるようにしたいですね。

学校給食費(6月分) 口座振替日は6月30日(金)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。

21日(水)は夏至です

夏至は、1年のうちで最も太陽の位置が高い日です。そのため、日が昇ってから沈むまでの時間も最も長くなります。それにともない、日の入りが遅いので、日が延びたことを実感する方も多いでしょう。

夏至の日に関西地方では、稲の根がタコの足のようによく深く、広く根付くことを願い、たこを食べる習慣があるそうです。給食では、食べやすいように魚のすり身・マヨネーズ・タコを合わせたタネを衣で包んで揚げた「たこマヨフライ」を出します。他にも、体を冷ます効果のある「冬瓜」を使った冬瓜汁もです。ご家庭でも、季節の行事食を取り入れてみてはいかがでしょうか。

○初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

給食センターホームページもぜひご覧ください！

★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