



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・キンポータージュ 豆乳クリームコロッケ ジャンバラヤの具	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	たまねぎ、にんじん、かぼちゃペース ト、かぼちゃ、パセリ、にんにく、 ピーマン	738 904	22.7 27.2
2 金	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～ 三芳産チンゲン菜のキムチ炒め	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	にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、に んにく、生姜、大豆もやし、はくさいキ ムチ、 チンゲンサイ	622 771	26.8 32.9
5 月	ごはん	○	高野豆腐とわかめのみそ汁 かみかみいかバーグの きんぴらソースかけ にんじんおかかごはんの具	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、 イカバーグ、ちりめんじゃ こ、糸けずりぶし	えのきだけ、長ねぎ、にんじん、ごぼ う、さやえんどう	614 763	31.1 38.9
6 火	わかめごはん	○	根菜汁 おじゃがわかさぎフライ (小学2個・中学3個) 変わり白和え	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	生姜、ごぼう、にんじん、長ねぎ、ほ うれんそう	649 854	26.4 34.1
7 水	中華麺	ジ ョ ア	みそラーメン汁 揚げぎょうざ(2個) ココロポテトサラダ	中華麺、米油、黒ざと う、じゃがいも、卵不 使用マヨネーズ	ショア、豚小間、なると、 赤みそ、ぎょうざ、まぐろ 油漬け	生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、も やし、ホールコーン、メンマ、キャベツ、 長ねぎ、きゅうり	641 845	24.8 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 ミートボールの甘酢あん (小学2個・中学3個) コールスローサラダ	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、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセ リ、赤ピーマン、ホールコーン、きゅ うり	614 760	24.0 29.4
9 金	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 厚焼きたまご 切り干し大根の和風マヨ和え	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、まぐろ油漬け	生姜、にんじん、たまねぎ、しらた き、さやいんげん、切り干し大根、赤 ピーマン、きゅうり、ゆかり	675 839	25.9 31.8
12 月	埼玉産 地粉うどん	○	カレー南蛮汁 小：ちくわの元気揚げ 中：ちくわの二色揚げ(元気、磯辺) 白玉入り汁粉	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	にんにく、たまねぎ、にんじん、長ね ぎ、パセリ	710 950	26.9 36.4
13 火	ごはん	○	三芳産チンゲン菜と春雨のスープ 手作りチキンカツ にんじんしりしり	ごはん、米油、春雨、 小麦粉、パン粉	牛乳、豚小間、鶏切り身、 まぐろ油漬け、炒り卵	にんにく、にんじん、たまねぎ、長ね ぎ、 チンゲンサイ	584 768	24.9 34.1
14 水	食パン	○	まめまめグリーンポタージュ ミートボールのケチャップ煮 (小学2個・中学3個) ごぼツナサラダパンの具	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 ぐろ油漬け	たまねぎ、えだ豆、えだ豆ペースト、 ホールコーン、ごぼう、にんじん、 きゅうり	626 836	28.0 37.2
15 木	ごはん	○	キャベツと油揚げのみそ汁 スタミナ焼肉 青のりポテトビーンズ	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	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、 キャベツ、にんにく、生姜、ニラ	660 828	31.2 39.6
16 金	そぼろ入り 茶めし	○	なめこ汁 かつおフライ ミニ白玉ポンチ ★卓上ソース	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	生姜、にんじん、なめこ、長ねぎ、み かん缶、パイン缶、りんご缶	656 846	29.8 38.8
19 月	ナン	○ 中学 250ml	ラビオリスープ ガーリックマヨチキン ドライカレー	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	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、 にんにく、トマトピューレー、チャツネ	599 795	32.5 42.2
20 火	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 あじの玉ねぎソースかけ 米粉マカロニのツナサラダ	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、あじ鰯粉 つき、まぐろ油漬け	たまねぎ、 かぶ 、にんじん、きゅうり	630 800	27.7 35.8
21 水	ごはん	○	三芳産小松菜入り冬瓜汁 たこマヨフライ やみつきゃべツ	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 漬け	にんじん、たまねぎ、冬瓜、 だいご ん 、 こまつな 、にんにく、キャベツ	619 768	26.0 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 豆腐ハンバーグの照り焼きソースかけ 大豆とひじきの炒り煮	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 つまいり揚げ、大豆	にんじん、しめじ、長ねぎ、 こまつ な 、干ししいたけ、糸こんにゃく	647 809	30.7 38.3
23 金	ごはん	○	豆腐とレタスの中華スープ 手作りいかフライ チンジャオロウスー	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	にんじん、木くらげ、こんにゃく、レ タス、にんにく、生姜、たまねぎ、た けのこ、赤ピーマン、ピーマン	641 796	32.5 40.9
26 月	ごはん	○	キーマカレー チキンナゲット(小学2個・中学3個) 冷凍みかん	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	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピー マン、ホールのトマト、チャツネ、みか ん	764 961	27.0 33.7
27 火	ごはん	○	三芳産大根入り豚汁 メンチカツ わかめ炒め	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	ごぼう、 だいごん 、にんじん、たまね ぎ、こんにゃく、長ねぎ、生姜	696 850	27.2 33.2
28 水	ごはん	○	三芳産チンゲン菜と肉団子のスープ えびシューマイ(2個) 三芳産小松菜入りピビンパの具	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	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、 チンゲンサイ 、生姜、にんにく、大豆 もやし、メンマ、 こまつな	617 797	24.6 31.9
29 木	ごはん バックのり佃煮	○	オクラ汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 豚ひきとごぼうのマヨ炒め	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	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、オ クラ、生姜、ごぼう、さやいんげん	674 885	31.9 42.8
30 金	食パン	○	ミートソーススパゲッティ ハッシュドポテト ナタデココポンチ	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	にんじん、たまねぎ、マッシュルー ム、パセリ、みかん缶、パイン缶、り んご缶、ナタデココ	644 836	21.3 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！

QRコード

★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