



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 | | | |
| | | おかず | | 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 | |
| 3 | 月 | ごはん | ○ | 三芳産ほうれんそうと えび団子のすまし汁 | ごはん、春雨、でん 粉、きびざとう | 牛乳、鶏小間(むね)、えび 団子、豚切り身、赤みそ、海 そうミックス、まぐろ油漬け | 666 | 33.0 | |
| | | | | 豚肉のみそ焼き ツナ入り海そうサラダ ★卓上たまねぎドレッシング | | | | | にんじん、たまねぎ、ほうれんそ う、水菜、キャベツ |
| 4 | 火 | ごはん | ○ | 切干大根のみそ汁 ししゃもごまフライ (小学1個・中学2個) | ごはん、米油、きびざ とう | 牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油 揚げ、赤みそ、白みそ、し しゃもごまフライ、するめい か、ショルダーハム | 623 | 26.1 | |
| | | | | かみかみ和え | | | | | 生姜、にんじん、切り干し大根、 こまつな、もやし、きゅうり |
| 5 | 水 | ごはん | ○ | 三芳産小松菜のそぼろ汁 豚肉とごぼうのみそ炒め 大豆とじゃこのきな粉がらめ | ごはん、米油、でん 粉、きびざとう | 牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ、 豚小間、赤みそ、大豆、ちり めんじゃこ、きな粉 | 658 | 32.8 | |
| 6 | 木 | コッペパン スライス | ○ | 豆乳コーンポタージュ フランクのミートソースかけ メロン | コッペパン、ポテト ニョッキ、米油、きび ざとう | 牛乳、鶏小間、豆乳、フラン クフルト、豚ひき肉 | 644 | 24.9 | |
| | | | | 三芳産小松菜のそぼろ汁 豚肉とごぼうのみそ炒め 大豆とじゃこのきな粉がらめ | 生姜、にんじん、たけのこ、干し しいたけ、こまつな、にんにく、 たまねぎ、ごぼう、赤ピーマン | 801 | 39.9 | | |
| 7 | 金 | ごはん | ○ | オクラ汁 ●ヨーグルト(中学のみ) 〔小: 笹かまの磯辺揚げ 中: 笹かまの二色揚げ(磯辺・加-) 三芳産小松菜の梅ひじきふりかけ | ごはん、米油、小麦 粉、きびざとう、白い りごま | 牛乳、豚小間、木綿豆腐、油 揚げ、赤みそ、白みそ、笹か まぼこ、あおのり、ひじき、 糸けずりぶし、ヨーグルト | 626 | 25.5 | |
| | | | | 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉の三芳産大根おろしソースかけ 三芳産ほうれんそうのおひたし | ごはん、じゃがいも、 きびざとう、でん粉 | にんじん、たまねぎ、えのきだ け、オクラ、こまつな、梅干し、 ゆかり | 819 | 33.8 | |
| 10 | 月 | ごはん | ○ | レタスと肉だんごのスープ ますのガーリック焼き 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、油揚げ、木綿 豆腐、わかめ、赤みそ、白み そ、鶏切り身、糸けずりぶし | 637 | 29.4 | |
| | | | | だいこん、もやし、にんじん、ほ うれんそう | 794 | 36.8 | | | |
| 11 | 火 | カレー味ごはん | ○ | 三芳産ほうれんそうと ベーコンの和風スパゲッティ オムレツのデミグラスソースかけ カクテルボンチ | 黒パン、スパゲッ ティ、米油、きびざと う、カクテルゼリー | 牛乳、ベーコン、鶏小間、プ レーンオムレツ | 679 | 28.6 | |
| | | | | にんじん、たまねぎ、レタス、さ やいんげん、セロリ、マッシュ ルーム | 827 | 34.4 | | | |
| 12 | 水 | 黒パン | ○ | 豚汁 鶏肉とアスパラの炒め物 いももちの甘ダしかけ (小学2個・中学3個) | ごはん、米油、じゃが いも、きびざとう、ご ま油、でん粉、いもも ち | 牛乳、豚小間、赤みそ、白み そ、鶏もも角切り肉 | 690 | 26.5 | |
| | | | | ごぼう、だいこん、にんじん、た まねぎ、こんにゃく、長ねぎ、木 くらげ、グリーンアスパラガス | 908 | 33.4 | | | |
| 13 | 木 | ごはん | ○ | じゃがいもと油揚げのみそ汁 とうふのまさご焼き 豚肉と荳わかめの生姜炒め | ごはん、じゃがいも、 きびざとう、でん粉、 米油 | 牛乳、鶏小間、油揚げ、なる と、赤みそ、白みそ、とうふ まさご焼き、豚小間、くきわ かめ | 673 | 27.7 | |
| | | | | えのきだけ、こまつな、生姜、に んにく、たまねぎ、キャベツ、赤 ピーマン | 839 | 34.5 | | | |
| 17 | 月 | ごはん | ○ | 筑前煮 あじの塩こうじ焼き 三芳産水菜とツナのサラダ | ごはん、米油、きびざ とう | 牛乳、鶏もも角切り肉、さつ ま揚げ、あじの塩麹漬け、ま ぐろ油漬け | 623 | 31.6 | |
| | | | | にんじん、だいこん、ごぼう、たけの こ、干しいたけ、三角こんにゃく、 さやいんげん、キャベツ、水菜、き ゅうり | 766 | 39.0 | | | |
| 18 | 火 | さきたまライス ボールパン | ○ | トマトと卵のABCマカロニスープ メンチカツ ★卓上ソース さくらんぼ(小学2個・中学3個) | ライス・卵(卵無 し)、アルファベットマカニ、 でん粉、米油 | 牛乳、鶏小間、卵、メンチカ ツ | 626 | 23.9 | |
| | | | | たまねぎ、マッシュルーム、トマ ト、チンゲンサイ、生姜、セロ リ、さくらんぼ | 800 | 30.5 | | | |
| 19 | 水 | 埼玉産 地粉うどん | ○ | 三芳産大根のみぞれうどん汁 タコさん焼き(小学1個・中学2個) 三芳産小松菜ともやしのごま炒め | 地粉うどん、きびざと う、タコ焼き、米油、 白いりごま | 牛乳、豚小間、油揚げ、なる と、鶏小間 | 613 | 26.4 | |
| | | | | にんじん、干しいたけ、だいこ ん、長ねぎ、こまつな、もやし | 784 | 33.5 | | | |
| 20 | 木 | ごはん | ○ | 三芳産かぶのみそ汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) かぼちゃのそぼろ煮 | ごはん、でん粉、米 油、きびざとう | 牛乳、豚小間、油揚げ、木綿 豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切 り身、鶏ひき肉 | 726 | 30.9 | |
| | | | | たまねぎ、かぶ、生姜、かぼちゃ | 926 | 39.1 | | | |
| 21 | 金 | ごはん | ○ | ワンタンスープ いかのチリソースかけ チンジャオロース | ごはん、米油、ワンタ ン、でん粉、きびざと う、ごま油 | 牛乳、鶏小間、いか、豚もも せん切り肉 | 667 | 29.6 | |
| | | | | にんじん、もやし、キャベツ、ほうれ んそう、生姜、にんにく、長ねぎ、た けのこ、赤ピーマン、ピーマン | 814 | 36.2 | | | |
| 24 | 月 | ごはん | ○ | 和風ポテトボールスープ かつおの香味揚げ ひじきご飯の具 | ごはん、米油、ポテト ボール、きびざとう | 牛乳、豚小間、油揚げ、かつ おの香味漬け、鶏小間、ひじ き | 676 | 27.8 | |
| | | | | にんじん、しめじ、こまつな、え だ豆、糸こんにゃく | 836 | 34.4 | | | |
| 25 | 火 | ごはん | ○ | 三芳産ほうれんそうと豆腐のみそ汁 ハンバーグの照り焼きソースかけ 野菜のりんご酢和え | ごはん、きびざとう、 でん粉、白すりごま | 牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿 豆腐、赤みそ、白みそ、ハン バーグ、ささみ | 661 | 28.6 | |
| | | | | にんじん、ほうれんそう、だいこ ん、きゅうり | 846 | 36.7 | | | |
| 26 | 水 | 中華麺 | ○ | タンタン麺汁 えびシューマイ(2個) ごぼうとちくわのマヨ炒め | 中華麺、米油、黒ざとう、芝麻醤、 でん粉、ラー油、白いりごま、白す りごま、卵不使用マヨネーズ | 牛乳、鶏ひき肉、 赤みそ、えびシュ ウマイ、白ちくわ | 654 | 29.4 | |
| | | | | 生姜、にんにく、長ねぎ、にんじ ん、たけのこ、干しいたけ、 キャベツ、ごぼう、赤ピーマン | 830 | 37.2 | | | |
| 27 | 木 | ごはん | ○ | みんなの夏野菜カレー ペンネソテー 冷凍みかん | ごはん、米油、でん 粉、ペンネマカロニ | 牛乳、鶏もも角切り肉、まぐ ろ油漬け | 702 | 23.3 | |
| | | | | にんにく、たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、なす、トト、赤ピーマ、 セロリ、さやいんげん、みかん | 865 | 28.5 | | | |
| 28 | 金 | フラワーロール | ○ | ミネストローネスープ 米粉のおじゃがささみカツ さやいんげん入り パリジャンチーズサラダ | フラワーロール、米 油、じゃがいも、きび ざとう | 牛乳、ベーコン、豚ひき肉、 米粉のおじゃがささみカツ、 プロセスチーズ | 629 | 25.4 | |
| | | | | にんにく、にんじん、たまねぎ、 かぶ、パセリ、トマト、セロ リ、ホールトマト、キャベツ、赤ピーマ、 きゅうり、さやいんげん | 804 | 30.9 | | | |
| 20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 | 656 | 27.7 |
| | 基準栄養量 | 830 | 34.7 | 650 | 26.0 | 830 | 34.0 | | |

「みんなの○○シリーズ」は
7品目アレルギーフリーです

給食だより 暑くなるこの時季に気をつけたい! “食中毒”

食中毒予防の3原則

- 1. つけない**
せっけんを手をよく洗い、手についた菌を洗い流しましょう。
- 2. ふやさない**
食品購入後は早めに冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。
- 3. やっつける**
効果的な殺菌方法は、“加熱すること”です。特に、肉は中までしっかり火を通しましょう。

6月は食育月間

毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるべきものです。「食」について学び、また、日頃の「食」について振り返ってみましょう。