



6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！！

◎ 埼玉県の郷土料理、地場産食材が登場します。お楽しみに！

日	曜日	献立	牛乳	血や肉になる食品	熱や力の元になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	
							Kcal	たんぱく質
1	月	チキンカレーライス コーンサラダ カットゼリー	○	牛乳 鶏肉	米 米粒麦 油 ゼリー じゃがいも トレッシング 小麦粉	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン ナタデココ ソニオン	886	25.2
8	月	ごはん 豚肉の生姜炒め こんにゃく田楽 野菜スープ	○	牛乳 豚肉 ベーコン みそ	米 油 こんにゃく 三温糖	玉ねぎ にんじん しょうが にら キャベツ ズッキーニ	835	31.7
9	火	親子丼 かわりあえ みそ汁	○	牛乳 鶏肉 たまご やきのり 油揚げ 焼豚 みそ	米 油 三温糖 ごま油	玉ねぎ もやし コーン にんじん ほうれん草 かぶ	791	29.7
10	水	ごはん すき焼き風煮 小松菜のごまあえ みそ汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 三温糖 しらたき ごま	玉ねぎ にんじん はくさい ねぎ えのきだけ こまつな チンゲン菜	821	29.4
11	木	ごはん さわらの西京みそ焼き 肉じゃが みそ汁	○	牛乳 さらわ みそ 豚肉	米 油 三温糖 じゃがいも しらたき	玉ねぎ しょうが にんじん いんげん もやし こまつな	752	36.4
12	金	ごはん 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ みそ汁	○	牛乳 鶏肉 みそ	米 スパゲティ 三温糖 マヨネーズ	しょうが ほうれん草 にんじん コーン きゅうり キャベツ えのきだけ	805	28.9
15	月	しゃくし菜ごはん 春巻き 根菜煮 みそ汁	○	牛乳 豚肉 しらす干し 鶏肉 みそ 油揚げ	米 ごま油 油 三温糖 ごま 小麦粉(皮)	しゃくし菜 にんじん ごぼう だいこん こまつな	849	29.1
16	火	ごはん 鮭フライ&コロック 春雨のそぼろ煮 すまし汁	○	牛乳 鮭 豚ひき肉 わかめ	米 油 三温糖 ごま油 パン粉 麩 じゃがいも 春雨	しょうが にんにく たけのこ 干しシイタケ	872	27.5
17	水	ごはん 小松菜オムレツ ベーコンと野菜のソテー ワンタンスープ	○	牛乳 鶏ひき肉 ベーコン たまご 豚肉 大豆	米 油 じゃがいも バター 小麦粉(皮)	玉ねぎ にんじん キャベツ にら コーン さやえんどう ねぎ こまつな	816	30.7
18	木	わらじかつ丼 筑前煮 すまし汁	○	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 はんぺん 竹輪	米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 さといも こんにゃく	にんじん ごぼう 干しシイタケ しめじ	971	39.7
19	金	ごはん 鮭の塩焼き 磯煮 みそ汁	○	牛乳 鮭 大豆 ひじき さつま揚げ みそ わかめ	米 油 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	にんじん だいこん さやえんどう	757	36.7
22	月	ごはん えびと豆腐のチリソース煮 ごぼうサラダ 中華スープ	○	牛乳 豚ひき肉 むきえび 豆腐 たまご	米 油 三温糖 片栗粉 こんにゃく マヨネーズ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン にんじん ごぼう きゅうり チンゲン菜 きくらげ グリーンピース	862	35.6
23	火	ドライカレー ツナサラダ レタススープ	○	牛乳 豚ひき肉 みそ ツナフレーク ベーコン ヨーグルト	米 三温糖 油 オリーブ油	にんにく しょうが なす ピーマン にんじん キャベツ いんげん レタス 玉ねぎ	838	32.8
24	水	ごはん サバの南蛮漬け焼き ポテトサラダ 豚汁	○	牛乳 さば ヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ	米 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも マヨネーズ こんにゃく 油	しょうが ビーマン にんじん コーン きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	845	33.3
25	木	ごはん チキンのトマト煮 ごま和え みそ汁	○	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ わかめ	米 小麦粉 オリーブ油 じゃがいも 三温糖 ごま	にんにく トマト缶 玉ねぎ にんじん しめじ ほうれん草 もやし	789	30.1
26	金	ミートソーススパゲティ キャベツともやしのゴマサラダ ヨーグルト	○	牛乳 豚ひき肉 パルメザンチーズ じゃこ ヨーグルト	油 スパゲティ オリーブ油 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん トマト缶 キャベツ もやし ソニオン	871	39.0
29	月	ごはん 回鍋肉 酢の物 みそ汁	○	牛乳 豚肉 みそ わかめ じゃこ 豆腐 油揚げ	米 油 三温糖 片栗粉	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン きゅうり もやし	756	35.5
30	火	きつねうどん 揚げ餃子 ヨーグルト和え	○	牛乳 豚肉 油揚げ ヨーグルト	うどん 三温糖 油 小麦粉(皮)	こまつな にんじん ねぎ パインナップ缶 もも缶 みかん缶	716	27.2

※仕入れの都合により変更することがございます。ご了承ください。

食育で育てたい 食べる力.....

給食室より
いよいよ給食がはじまります。
感染予防に対応した新しい生活が始まります。
皆さんの心と体を支える安心・安全な給食を提供していきますのでよろしくお願い致します。

<p>食べ物やつくる人への感謝の心</p>	<p>一緒に食べた人がいる(社会性)</p>	<p>心と身体の健康を維持できる</p>	<p>食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>食べ物の選択や食事づくりができる</p>	<p>日本の食文化を理解し伝えることができる</p>
-----------------------	------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------

出典：内閣府「食育ガイド」