

6月分予定献立表(Cコース)

(給食回数22回)



久喜市教育委員会

久喜市立学校給食センター

令和5年度

日付 (曜日)	こんだて 献立			ち にく ほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちようし とどの 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		数量(Kcal) たんぱく質(g)	小学生	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (木)	むぎごはん ぎょうじしよく (むしぼよぼう こんだて)	牛乳	いかフライ(ソース)	いか	牛乳			むぎごはん、パンこ、 こむぎこ、でんぷん	あぶら			
			かいそうサラダ (わふうドレッシング)		わかめ、くきわかめ、 あかかえでのり、 かんでん	チンゲンサイ	とうもろこし、もやし			ドレッシング	590	
			とんじる	ぶたにく、 みそ、とうふ		にんじん	だいこん、ながねぎ			じゃがいも		23.5
2日 (金)	ごはん	牛乳	かにしゅうまい	かに、たら	牛乳			たまねぎ、しょうが	ごはん、さとう、 でんぷん、こむぎこ			
			チンゲンサイとコーンのサラダ (ちゅうかドレッシング)			チンゲンサイ	とうもろこし、もやし			ドレッシング	602	
			やさいたつぷりマーボーとうふ	ぶたにく、みそ、 とうふ		にんじん	たまねぎ、ほししいたけ、 ながねぎ、たけのこ、しょうが			さとう、でんぷん	あぶら、 ごまあぶら	22.9
5日 (月)	ごはん	牛乳	さばカレーやき	さば	牛乳			しょうが、たまねぎ	ごはん			
			じゃがいものそぼろに	ぶたにく		にんじん、 さやいんげん	こんにやく			じゃがいも、さとう	あぶら	582
			えのきだけのみそしる	なまあげ、みそ		こまつな	えのきだけ、だいこん					26.6
6日 (火)	ごはん	牛乳	はるまき	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ、たまねぎ、しょうが	ごはん、こむぎこ、さとう、 でんぷん、はるさめ	あぶら			
			ピーマンのちゅうかいため	とりにく		ピーマン	たけのこ、キャベツ、しょうが			さとう、でんぷん	あぶら、 ごまあぶら	594
			かいせんふうワンタンスープ	たら、とうふ		にんじん	だいこん、もやし、ながねぎ、 ほししいたけ、キャベツ、たまねぎ			でんぷん、さとう、 こむぎこ	ごまあぶら	18.3
7日 (水)	メロンパン (にゅうふしよう)	牛乳	しろみぎかなのエスカベツシュ	たら	牛乳	にんじん	たまねぎ、レモン	メロンパン、さとう、 でんぷん	あぶら、 オリーブオイル			
			スパゲティナポリタン	ぶたにく		ピーマン、トマト	たまねぎ、にんにく			スパゲティ、さとう	あぶら	634
			やさいスープ	とりにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ			じゃがいも	あぶら	26.7
8日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	ねぎしおまんじゅう	ぶたにく	牛乳	にら	ながねぎ、キャベツ、 しょうが、にんにく	ちゅうかめん、さとう、 こむぎこ	あぶら			
			きゅうりのサラダ (こうみじおドレッシング)			にんじん	とうもろこし、キャベツ、 きゅうり			ドレッシング	641	
			とうふラーメン	ぶたにく、とうふ	わかめ	にんじん	ながねぎ			でんぷん		26.7
9日 (金)	ごはん	牛乳	わらじカツ	ぶたにく	牛乳			ごはん、さとう、パンこ、 でんぷん、こむぎこ	あぶら			
			キャベツのあえもの (ぐだくさんたまねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ、もやし			ドレッシング	595	
			にぼうとう	とりにく、 あぶらあげ		にんじん	だいこん、ごぼう、ながねぎ			ぼうとう		24.3
12日 (月)	ごはん いれいのひ (おきおわけん)	牛乳	あじごまふうみフライ	あじ	牛乳		しょうが	ごはん、パンこ、 でんぷん、こむぎこ	あぶら、ごま			
			ゴーヤチャンプルー	ぶたにく、なまあげ、 かつおぶし			ゴーヤ、もやし、たまねぎ			さとう	あぶら	577
			もずくスープ	とりにく、なると	もずく	にんじん	ながねぎ、ほししいたけ、 えのきだけ				ごまあぶら	23.9
13日 (火)	ごはん	牛乳	つくねのおろしソースがけ	とりにく、 とりレバー	牛乳			だいこん、たまねぎ	ごはん、でんぷん、 さとう、パンこ	ごま、あぶら		
			こうやどうふのいために	とりにく、さつまあげ、 こうやどうふ		にんじん	しょうが、えだまめ、キャベツ			さとう	あぶら	573
			なめこじる	とうふ、みそ、 あぶらあげ		ほうれんそう	なめこ、ながねぎ					25.8
14日 (水)	こどもパン	牛乳	とりにくのパンこやき	とりにく	牛乳	パセリ		こどもパン、パンこ	ノンエッグマヨネーズ			
			ミックスソテー			さやいんげん、 にんじん	とうもろこし			あぶら	615	
			うずらのたまごいり オニオンスープ	ベーコン、 うずらたまご		にんじん	たまねぎ			マカロニ	あぶら	30.8
15日 (木)	じごなうどん	牛乳	みそポテト	みそ	牛乳			じごなうどん、さとう、 じゃがいも、でんぷん	あぶら			
			もやしのおひたし			にんじん、こまつな	もやし				617	
			にくじるうどん	ぶたにく、 あぶらあげ		にんじん	たまねぎ、ながねぎ					23.1
16日 (金)	ごはん	牛乳	いわしのしょうがに	いわし	牛乳		しょうが	ごはん、さとう、 でんぷん				
			キャベツとぶたにくのみそいため	ぶたにく、みそ		にら、にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ			さとう、でんぷん	あぶら	569
			だまこじる	とりにく、 あぶらあげ		にんじん	だいこん、しめじ、ながねぎ			だまこもち		28.9
19日 (月)	むぎごはん	牛乳	チキンナゲット	とりにく	牛乳			むぎごはん、パンこ、 こむぎこ	あぶら			
			フルーツポンチ				パインアップル			ゼリー		739
			コーンカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん、トマト	たまねぎ、とうもろこし、 にんにく			じゃがいも	あぶら、 カレールウ	22.1
20日 (火)	ごはん	牛乳	ちくわのからあげ	ちくわ	牛乳		しょうが	ごはん、でんぷん、 さとう	あぶら			
			そぼろごはんのぐ	とりにく、さつまあげ、 だいずミート、 こうやどうふ		にんじん、こまつな	しょうが			さとう	あぶら	586
			かみなりじる	ぶたにく、とうふ		にんじん	こんにやく、たまねぎ、 ながねぎ				ごまあぶら、 あぶら	25.2

日付 (曜日)	こんだて 献立			ちにくほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだちよしよとの 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつちから 熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
21日 (水)	コッペパン	牛乳	フランクフルト バーベキューソースがけ	フランクフルト	牛乳		マッシュルーム、にんにく	コッペパン、さとう	オリーブオイル	664		
			こんさいサラダ (ごまドレッシング)				にんじん	ごぼう、とうもろこし			ドレッシング	
			ラビオリスープ	ぶたにく			にんじん、トマト	たまねぎ	じゃがいも、パンこ、 こむぎこ		オリーブオイル	25.2
			ヨーグルト		ヨーグルト							
22日 (木)	じごなうどん きょうど りょうり (さいたまけん)	牛乳	ゼリーフライ	おから	牛乳	にんじん	ながねぎ、たまねぎ	じごなうどん、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、パンこ	あぶら	583		
			こまつなともやしのおひたし				こまつな	キャベツ、もやし				
			なすなんばんうどん	ぶたにく、 あぶらあげ		にんじん	なす、たまねぎ、しょうが					
23日 (金)	ごはん はんこう・スポーツ おうえんこんだて	牛乳	レバーとかぼちゃのごまみそあえ	ぶたレバー、 みそ	牛乳	かぼちゃ	しょうが、にんにく	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら、ごま	636		
			ひじきのにももの	さつまあげ、 だいず	ひじき	にんじん	こんにやく	さとう	あぶら			
			たまねぎのみそしる	なまあげ、みそ		チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも				
26日 (月)	くろパン	牛乳	ハーブチキン	とりにく	牛乳	バジル	レモン	くろパン、でんぶん	あぶら、 オリーブオイル	605		
			ブロッコリーサラダ (イタリアドレッシング)				ブロッコリー、 にんじん	とうもろこし、こんにやく			ドレッシング	
			バターふうみのトマトのスープ	とりにく、 ぶたにく		トマト、にんじん	キャベツ、たまねぎ、セロリ、 にんにく	でんぶん	バター、あぶら、 オリーブオイル		27.8	
27日 (火)	ごはん	牛乳	ハンバーグてりやきソースがけ	ぶたにく、 とりにく	牛乳		たまねぎ	ごはん、さとう、 でんぶん		580		
			おやまめこまめあえ (サウザンアイランドドレッシング)	だいず	にんじん	えだまめ、キャベツ		ドレッシング				
			ごまみそじる	なまあげ、みそ		たまねぎ、ながねぎ、ごぼう	じゃがいも	ごま	21.6			
28日 (水)	ごはん	牛乳	さわらのねぎみそだれがけ	さわら、みそ	牛乳		ながねぎ	ごはん、さとう、 でんぶん		588		
			ごぼうとさつまあげのいためもの	ぶたにく、 さつまあげ		にんじん	ごぼう、えだまめ	さとう	あぶら、ごま、 ごまあぶら			
			とりのだんごじる	とりにく、みそ		にんじん	だいこん、たまねぎ	でんぶん、さとう、 パンこ			29.0	
29日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	ふかやねぎいりぎょうざ	ぶたにく	牛乳	にら	キャベツ、たまねぎ、 ながねぎ、にんにく、しょうが	ちゅうかめん、パンこ、 さとう、こむぎこ	あぶら、 ごまあぶら	629		
			パンサンスーふうサラダ (ナムルドレッシング)			にんじん	もやし、キャベツ	はるさめ	ドレッシング			
			とんこつラーメン	ぶたにく、 なると、みそ		にんじん、 チンゲンサイ	にんにく、しょうが、ながねぎ		あぶら		23.7	
30日 (金)	コッペパン	牛乳	やさいのメンチカツ(ソース)	とりにく	牛乳		キャベツ、たまねぎ	コッペパン、さとう、 でんぶん、パンこ	あぶら	644		
			コーンソテー			にんじん	キャベツ、とうもろこし		あぶら			
			キャロットポタージュ	とりにく	牛乳、 スキムミルク	にんじん、パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら、 ホワイトルウ		22.4	
※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。									6月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	611	
									たんぱく質(g)	24.8		



給食だより



6月の目標

「衛生に気をつけて食事をしよう」

梅雨の季節を迎えました。これから夏にかけて湿度が高くなり、じめじめとした気候が続きます。体の抵抗力が落ち、体調を崩しやすくなる時季なので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。また、6月～9月頃は食中毒が発生しやすくなるので、身の回りの衛生面には十分に気をつけましょう。

歯と口の健康週間

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。歯や口の健康のためには、よくかむことが大切です。給食では、麦ごはん、いかフライ、海そうサラダなど、かみごたえのある食材をたくさん使っているため、よくかんで食べましょう。そして、歯と口は一生使う大事なものです。これを機会に、歯と口の健康について考えてみましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防

いただきます!の前に 石けんで手を洗いましょう



石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとも大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

6月23日は慰霊(いれい)の日

沖縄では、1945年3月末から約3か月、沖縄に上陸した米軍と日本軍が、多くの住民を巻き込みながら激しい戦闘を繰り広げました。沖縄県は、沖縄戦終結のこの日を「慰霊(いれい)の日」としています。毎年、沖縄本島南部にある平和記念公園で『沖縄全戦没者追悼式』が開かれ、約20万人の犠牲者に祈りがささげられ、平和を願う日です。給食では「慰霊(いれい)の日」にちなみ、沖縄県の郷土料理の『ゴーヤチャンプルー』と『もずくスープ』を提供します。この給食をきっかけに、沖縄県の歴史を学び、平和について考える機会になることを願っています。

おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。



【問い合わせ】

久喜市立学校給食センター 電話 0480-22-8989 FAX 0480-22-1100