新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

6月分予定献立表（Cコース）

（給食回数22回）

令和4年度

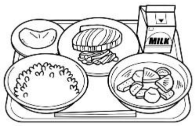
久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

日付（曜日）	献立			血・肉・骨となるもの（あか）		体の調子を整えるもの（みどり）		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	小学生
	むぎごはん		いかフライ（ソース）	いか	牛乳			むぎごはん、こむぎこ、パンこ	あぶら	
1日	**ぎょうじしょく（むしばよぼうこんだて）**	牛乳	かみかみいため	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう、えだまめ		ごまあぶら	627
（水）			しげただじる	とりにく		にんじん、こまつな	ほししいたけ	しらたまだんご		25.6
	ちゅうかめん		やさいたっぷりはるまき	ぶたにく	牛乳、ひじき	にんじん	キャベツ、たまねぎ、ながねぎ、しょうが	ちゅうかめん、はるさめ、こむぎこ	あぶら	
2日		牛乳	キャベツとあつあげのちゅうかいため	とりにく、なまあげ		にんじん	しょうが、キャベツ		あぶら、ごまあぶら	670
（木）			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	27.8
	くろパン		とりにくのコーンフレークやき	とりにく	牛乳			くろパン、こめこパンこ、コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ	
3日		牛乳	ブロッコリーサラダ（コールスロードレッシング）			ブロッコリー、にんじん	とうもろこし、こんにゃく		ドレッシング	666
（金）			ミネストローネ	フランクフルト、ひよこまめ		にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ		あぶら	28.4
	ごはん		ビビンバ（にく）	ぶたにく	牛乳	にら	ぜんまい	ごはん、さとう	あぶら、ごまあぶら、ごま	
6日		牛乳	ナムル（やさい）（ナムルドレッシング）			にんじん	キャベツ、もやし		ドレッシング	560
（月）			ビーフンスープ	とりにく、なると		にんじん	だいこん、たまねぎ、たけのこ	ビーフン、でんぷん	あぶら、ごまあぶら	27.9
	ごはん		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、でんぷん		
7日		牛乳	ごぼうサラダ（ごまドレッシング）			にんじん	ごぼう、えだまめ		ドレッシング	599
（火）			ぐだくさんじる	なまあげ		にんじん	だいこん、こんにゃく、ほししいたけ、ながねぎ			30.8
			なっとう	なっとう						
	こどもパン		キャベツいりメンチカツ（ソース）	ぶたにく、とりにく	牛乳		キャベツ	こどもパン、こむぎこ、パンこ	あぶら	
8日		牛乳	カラフルソテー	フランクフルト		さやいんげん、にんじん	とうもろこし		あぶら	722
（水）			キャロットポタージュ	とりにく、とうにゅう	牛乳、スキムミルク	にんじん	たまねぎ		あぶら、ホワイトルウ	25.0
	じごなうどん		かぼちゃのてんぷら（たまごふくむ）		牛乳	かぼちゃ		じごなうどん、てんぷらこ、こむぎこ	あぶら	
9日		牛乳	もやしのあえもの（ぐだくさんたまねぎドレッシング）			こまつな、にんじん	もやし		ドレッシング	639
（木）			ごもくうどん	ぶたにく、さつまあげ、あぶらあげ		にんじん	ほししいたけ、たまねぎ、ながねぎ	でんぷん		24.6
	ごはん		とうふハンバーグおろしソース	とうふ、とりにく	牛乳		だいこん、たまねぎ	ごはん、さとう		
10日		牛乳	はるさめのいためもの	ぶたにく、さつまあげ		こまつな、にんじん	しょうが	はるさめ、さとう	あぶら	597
（金）			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	24.9
	ごはん		ぶたのからあげねぎしおソースかけ	ぶたにく	牛乳		ながねぎ、しょうが、レモン	ごはん、さとう、でんぷん	あぶら、ごまあぶら	
13日		牛乳	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	663
（月）			とうふとあぶらあげのみそしる	とうふ、みそ、あぶらあげ			たまねぎ、だいこん			27.5
	ごはん		ミートボールケチャップソースかけ	ぶたにく	牛乳		たまねぎ、しょうが	ごはん、さとう、パンこ、でんぷん		
14日		牛乳	こうやどうふのいため. に	とりにく、こうやどうふ、さつまあげ		にんじん	しょうが、えだまめ、キャベツ		あぶら	575
（火）			たまねぎのみそしる	なまあげ、みそ		チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ			26.5
	メロンパン（たまご・にゅうふしよう）		コーンコロッケ（ソース）		牛乳		とうもろこし	メロンパン、こむぎこ、パンこ	あぶら	
15日		牛乳	スパゲティナポリタン	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ、にんにく	スパゲッティ、さとう	あぶら	687
（水）			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	23.2
	ちゅうかめん		かいせんチヂミ	いか、たこ	牛乳	にら	キャベツ	ちゅうかめん、こむぎこ	あぶら	
16日		牛乳	きゅうりのサラダ（ちゅうかドレッシング）			にんじん	とうもろこし、キャベツ、きゅうり		ドレッシング	
（木）			かつうらタンタンめん	ぶたにく		にんじん、にら	にんにく、しょうが、たまねぎ、ながねぎ	さとう、でんぷん	あぶら、ラーゆ、ごまあぶら	675
			ヨーグルト		ヨーグルト					27.0
	ごはん		チキンナゲット	とりにく	牛乳		にんにく	ごはん、パンこ、こむぎこ	あぶら	
17日		牛乳	だいこんサラダ（バンバンジードレッシング）			にんじん	もやし、だいこん、えだまめ		ドレッシング	674
（金）			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	21.7
	ごはん		かつおフライ（ソース）	かつお	牛乳			ごはん、こむぎこ、パンこ	あぶら	
20日		牛乳	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	
			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	664
（月）	**いれいのひ**		シークワーサーゼリー					ゼリー		27.3
	ごはん		レバーのオーロラソースあえ	ぶたレバー	牛乳			ごはん、さとう、でんぷん	あぶら	
21日		牛乳	キャベツのごまあえ				もやし、キャベツ、きゅうり、とうもろこし		ごま	666
（火）			かぼちゃのみそしる	あぶらあげ、みそ		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも		27.8

日付（曜日）	献立 主食	飲物	おかず	血・肉・骨となるもの（あか） 1群	2群	体の調子を整えるもの（みどり） 3群	4群	熱や力となるもの（きいろ） 5群	6群	熱量（Kcal） たんぱく質（g） 小学生
22日	ツイストパン おはなしきゅうしょく（ちいさなスプーンおばさん）	牛乳	レモンバジルチキン	とりにく	牛乳	バジル	にんにく、レモン	ツイストパン	あぶら、オリーブオイル	
			ポークビーンズ	ぶたにく、だいず		にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ	じゃがいも、さとう	あぶら	606
（水）			マカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ	マカロニ	あぶら	29.7
23日	じごなうどん きょうどりょうり（さいたまけん）	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	
			こまつなともやしのおひたし			こまつな、にんじん	もやし			641
（木）			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			23.4
24日	ごはん	牛乳	あじのごまふうみフライ	あじ	牛乳		しょうが	ごはん、こむぎこ、でんぷん、パンこ	あぶら、ごま	
			ぶたにくとズッキーニのいためもの	ぶたにく		にんじん	ズッキーニ、もやし、しょうが		あぶら	608
（金）			こまつなのみそしる	あぶらあげ、とうふ、みそ		こまつな	だいこん、ながねぎ			27.7
27日	ごはん	牛乳	ねぎみそパオズ	ぶたにく、とりにく、みそ	牛乳		たまねぎ、ながねぎ	ごはん、こむぎこ、でんぷん、パンこ		
			チンゲンサイとコーンのサラダ（こうみしおドレッシング）			チンゲンサイ	とうもろこし、もやし		ドレッシング	618
（月）			やさいたっぷりマーボーどうふ	ぶたにく、とうふ、みそ		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	24.9
28日	ごはん	牛乳	しろみざかなのチリソース	メルルーサ	牛乳		ながねぎ、にんにく、しょうが	ごはん、さとう、でんぷん	あぶら	
			うずらたまごいりはっぽうさい	うずらたまご、ぶたにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しょうが	でんぷん	あぶら	604
（火）			わかめスープ	とりにく、とうふ	わかめ	にんじん	もやし		あぶら、ごまあぶら、ごま	28.3
29日	コッペパン	牛乳	フランクフルトマッシュルームソースがけ	フランクフルト	牛乳		マッシュルーム	コッペパン、さとう		
			こんにゃくサラダ（イタリアンドレッシング）			にんじん、ブロッコリー	こんにゃく		ドレッシング	573
（水）			コンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも	あぶら	23.2
30日	ごはん	牛乳	さばカレーたつたあげ	さば	牛乳		しょうが	ごはん、でんぷん	あぶら	
			じゃがいものそぼろに	ぶたにく		にんじん、さやいんげん	こんにゃく	じゃがいも、さとう	あぶら	667
（木）			えのきのみそしる	なまあげ、みそ		にんじん、こまつな	えのきだけ、だいこん			27.6

6月平均栄養摂取量	熱量（kcal）	636
	たんぱく質（g）	26.4

※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。詳細な内容が必要な方は、ご相談ください。
※主食と飲物の食材については、各日の一段目に記載しています。



給食だより

6月の目標
「清潔な食事をしよう」

梅雨の季節を迎えました。これから夏にかけ、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなる時期なので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。また、6～9月頃までは食中毒が発生しやすくなります。身の回りの衛生には特に気をつけましょう。

いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまいます。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

6月のおはなし給食

「小さなスプーンおばさん」　作　アルフ・プリュイセン

この本は、ある朝、ティースプーンくらいの大きさになってしまったおばさんの物語です。小さくなったおばさんは、小さな世界の大きな冒険に巻き込まれ、動物たちの助けをもらいながらピンチを乗り越えます。
給食では、本に出てくるマカロニのスープを提供します。本の世界を楽しみながら、おいしくいただきましょう。

慰霊（いれい）の日

6月23日は、「慰霊（いれい）の日」です。
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。

給食提供日　Aコース：17日、Bコース：22日、Cコース：20日

ごはん　牛乳　かつおフライ（ソース）　ゴーヤチャンプルー
もずくスープ　シークワーサーゼリー

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。
・学校給食センターでは、新型コロナウイルス感染症対策として、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

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