

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
3月	○	にんじんライス&クリームオブスキのこチキン	牛乳 とり肉	米 麦 油 バター 生クリーム 小麦粉	にんじん にんにく 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ ほうれん草	塩 こしょう 鶏がら 白ワイン	625 25.9
		ツナサラダ	ツナ ひじき	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 しょう油 こしょう	
4火	○	かむカムライス	ひじき 油揚げ 大豆 とり肉	米 麦 油 砂糖	にんじん ほうれん草	酒 味酢 淡口しょう油	648 26.1
		ししゃもフライ	ししゃも	小麦粉 パン粉 油		中濃ソース	
		あおなとかんぴょうのあえもの		ごま 砂糖	小松菜 にんじん かんぴょう	酒 しょう油	
5水	○	むぎごはん		米 麦			586 26.3
		ぎせいどうふ	とり肉 豆腐 たまご	油 砂糖	にんじん 小ねぎ	味酢 酒 塩 淡口しょう油	
		ごまみそあえ	みそ	砂糖 ごま	もやし ほうれん草 にんじん	しょう油 味酢	
		さわにわん	ぶた肉		にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ きぬさや	削り節 だし昆布 塩 こしょう 酒 味酢 淡口しょう油	
6木	○	しょうゆラーメン	ぶた肉	中かめん 油 ごま油	しょうが にんにく コーン にんじん もやし 長ねぎ ニラ	鶏がら 豚骨 だし昆布 削り節 豆板醤 味酢 しょう油 酒 ラー油 塩	637 25.5
		ジャンボぎょうざ	ぶた肉	ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 小麦粉 油	キャベツ ニラ 長ねぎ しょうが にんにく	塩 こしょう しょう油 オイスターソース	
7金	○	フレンチトースト	たまご 牛乳	食パン 砂糖 バター		バナナエッセンス	612 22.7
		ウイナーとキャベツのスープに	ウイナー	油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン トマト(缶)	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう	
		つぶつぶみかんゼリー	ゼラチン	砂糖	みかん(缶) みかんジュース 粉寒天		
10月	○	しゃくしなチャーハン	ちりめんじゃこ たまご とり肉	米 麦 油 ごま油 ごま	しゃくし菜 にんじん	酒 塩 しょう油 こしょう	586 21.7
		ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 油 ごま油	しょうが にんにく もやし にんじん 長ねぎ	鶏がら 酒 塩 こしょう しょう油	
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん(缶) パイン(缶) りんご(缶) もも(缶)		
11火	○	カレーピラフ	ウイナー	米 麦 オリーブ油 油	玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ	カレー粉 塩 こしょう	658 19.4
		えだまめコロッケ	ぶた肉	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	えだまめ 玉ねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	
		コーンサラダ		油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 こしょう しょう油	
12水	○	むぎごはん		米 麦			615 26.7
		しせんどうふ	豆腐 ぶた肉	油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ ニラ	豆板醤 鶏がら ラー油 しょう油 甜面醤 酒	
		ナムル		砂糖 ごま油	切干だいこん 小松菜 もやし きゅうり にんにく	しょう油 ラー油	
13木	○	きつねうどん	油揚げ とり肉	うどん 砂糖	にんじん 長ねぎ ほうれん草	だし昆布 削り節 塩 しょう油 酒 味酢	597 20.8
		みそポテト	みそ	じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 でん粉		酒 味酢	
14金	○	たきこみごはん	油揚げ	米 麦 油	にんじん ごぼう こんにゃく	酒 味酢 淡口しょう油 しょう油	606 23.1
		さばのしおやき	さば			塩	
		いんげんのごまあえ	みそ	ごま 砂糖	いんげん キャベツ にんじん	しょう油 味酢	

給食だより

ひとよ 人を良くする「食」 ~食育月間に寄せて~

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。

こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



🍷 今月の行事食など !!

6月は
食育月間
彩の国ふるさと学校給食月間

● 4日(火) 歯と口の健康週間献立
● 19日(水) 食育の日の献立(埼玉県)
● 24日(月) とうもろこしの皮むき(3年)

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
17月	○	スパゲティなすいり ミートビーンズソース	ぶた肉 とり肉 大豆 チーズ	スパゲティ 油 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす	赤ワイン 中濃ソース ウスターソース 塩 トマトピューレ ケチャップ しょう油 こしょう ナツメグ	614 27.9
		こんにゃくサラダ		油	こんにゃく キャベツ コーン えだまめ にんじん 玉ねぎ	しょう油 酢 こしょう 塩 マスタード	
18火	○	キムチビビンバ	ぶた肉 たまご	米 麦 油 でん粉 ごま油 砂糖	にんにく 長ねぎ にんじん 白菜キムチ ほうれん草 もやし	酒 しょう油 甜面醤 酢 コチュジャン 塩	606 27.7
		だいこんとチンゲンサイのスープ	ぶた肉	春雨 ごま油	だいこん 干しいだけ にんじん 長ねぎ チンゲン菜	鶏がら 酒 塩 しょう油	
19水	○	かてめし	とり肉 油揚げ 昆布 高野豆腐	米 麦 油 砂糖	ごぼう にんじん こんにゃく 干しいだけ	だし昆布 しょう油 酒	576 21.2
		ゼリーフライ	おから	じゃがいも 小麦粉 でん粉 油	長ねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース	
		ツナいりおひたし	ツナ	砂糖 ごま油	もやし ほうれん草 えのき	しょう油 酒	
20木	○	コッペパン・ジャム		コッペパン ブルーベリージャム			612 26.3
		ぶたにくとなつやさいのトマトに	ぶた肉 ウィンナー	油	にんにく かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす スズキニ トマト(缶) トマトジュース	塩 こしょう 赤ワイン オレガノ	
		パリパリサラダ	ひじき	ワンタンの皮 油	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 しょう油 こしょう 塩 からし	
21金	○	むぎごはん		米 麦			590 23.1
		いそに	とり肉 ひじき 大豆	じゃがいも 油 砂糖	こんにゃく にんじん	酒 しょう油	
		おかかあえ	かつお節	ごま油	小松菜 キャベツ もやし えのき	しょう油 味噌 塩	
		れいとうみかん			みかん		
24月	○	ジャージャーめん	ぶた肉 みそ	中かめん 油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいだけ にんじん 玉ねぎ たけのこ ごぼう きゅうり もやし	豆板醤 酒 甜面醤 しょう油 塩	616 28.4
		とうもろこし			とうもろこし		
25火	○	ごもくごはん	とり肉 油揚げ	米 麦 砂糖 油	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいだけ	だし昆布 酒 味噌 淡口しょう油	605 26.3
		かじきのたつたあげ	かじき	でん粉 油	しょうが	酒 しょう油	
		からしあえ			もやし 小松菜 えのき	からし しょう油	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
26水	○	カレーライス	ぶた肉	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく	赤ワイン ケチャップ 中濃ソース 鶏がら トマトピューレ 塩 ウスターソース しょう油 こしょう カレー粉	666 24.1
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	しょう油 酢	
27木	○	むぎごはん		米 麦			587 25.8
		イカのチリソースがけ	イカ	小麦粉 でん粉 油 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ 切干だいこん	豆板醤 ケチャップ 酒	
		ミニトマト			ミニトマト		
		わかめスープ	わかめ とり肉 たまご	油 でん粉 ごま	たけのこ 長ねぎ	鶏がら 酒 塩 しょう油 こしょう	
28金	○	とりそぼろどん	とり肉 たまご	米 麦 油 砂糖 ごま	しょうが にんじん	酒 しょう油 味噌	603 31.9
		みそしる	油揚げ みそ	じゃがいも	小松菜 長ねぎ	だし昆布 煮干し	
※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。						今月の平均値	612 25.0
						基準値	650 26.8

かむって、こんなにすばらしい (>w<)/

食べ物の入り口である歯と口の健康は、体全体の健康にとっても密接なつながりがあります。

まずは、よくかんで食べることを意識してみましょう。

むし歯を予防する!



リラックスできる!

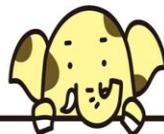
記憶力を高める!



消化・吸収をよくする!

食べ過ぎを防ぐ!

歯並びや発声がよくなる!



今月の
地場産野菜は...

小松菜 玉ねぎ
にんじん
きゅうり
とうもろこし



彩の国ふるさと学校給食月間に合わせて、埼玉県の郷土料理を紹介しています。

- 10日(月) しゃくし菜チャーハン
- 13日(木) みそポテト
- 19日(月)かてめし・ゼリーフライ

