

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		590
			かいそうサラダ (わふうドレッシング)		わかめ、くまわかめ、 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		
			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			
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		602
			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		
			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		
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		582
			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		
			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		594
			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		
			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		634
			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		
			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		641
			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		
			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		595
			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		
			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	ほうとう		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		577
			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	573
			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		
			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		615
			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		
			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		617
			もやしのおひたし			にんじん、こまつな	もやし				
			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			569
			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		
			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		739
			フルーツポンチ				パインアップル	ゼリー			
			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		586
			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		
			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)		からだちよしととの 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
			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			
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		
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		
※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ので、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