

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(木)		(麦ご飯) ソイ丼 中華風きゅうり 沢煮碗	米 麦 大豆 豚肉 ベーコン にんじん しゆんぎく 油 さやいんげん 砂糖 片栗粉 きゅうり 砂糖 にんにく しょうが ごま 豚肉 ごぼう にんじん だいこん ねぎ 生揚げ こんにゃく 油 片栗粉	787	
2(金)		梅じゃこご飯 鶏肉と新ごぼうの甘辛煮 かきたま汁	米 麦 梅 ゆかり ごま 鶏肉 片栗粉 ごぼう 片栗粉 じゃがいも こんにゃく にんじん たまねぎ 砂糖 はちみつ ごま 油 卵 わかめ 豆腐 干しいたけ ねぎ ほうれんそう 片栗粉	34.8	825
5日(月)・6日(火)は総合体育大会のため給食はありません。					
7(水)		(地粉うどん) 肉うどん お好み揚げ ごま酢和え カムカムデー	地粉うどん 豚肉 砂糖 たまねぎ にんじん 油揚げ なたと ねぎ にんじん キャベツ ねぎ やまいも いか えび 小麦粉 卵 かつお節 あおりのり 油 ごまつな もやし ごま 砂糖	935	41.8
8(木)		かむかむキムチライス ししゃものフライ 鶏肉とえのきスープ	麦 はくさいキムチ 焼き豚 えだまめ あさり ねぎ にんにく しょうが 油 アーモンド ししゃも 小麦粉 油 鶏肉 片栗粉 にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ 春雨 油	829	33.4
9(金)		ツイストパン ポテトミートソース和え ひじきのピリっとサラダ 冷パン	ツイストパン じゃがいも 豚肉 レバー たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく 油 チーズ トマト ひじき 砂糖 にんじん きゅうり キャベツ マグロツナ たまねぎ 油 砂糖 パン	831	33.0
12(月)		(麦ご飯) チキンカレー アーモンドサラダ 紫陽花ジュレ	米 麦 鶏肉 にんにく しょうが たまねぎ 油 チーズ ヨーグルト トマト にんじん じゃがいも セロリー バター 小麦粉 きゅうり キャベツ にんじん アーモンド たまねぎ 油 砂糖 アセロラ クテルゼリー キウイフルーツ りんご	842	24.5
13(火)		白飯 なす麻婆豆腐 えのきとわかめのナムル 冷みかん	米 なす 油 豆腐 豚肉 にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ 砂糖 みそ もやし ごまつな わかめ えのきたけ にんにく 油 砂糖 ごま みかん	764	30.1
14(水)		(麦ご飯) 彩の国ピピンパ ビーフンスープ ヨーグルト	米 麦 豚肉 にんにく きゅうり だいこん にんじん もやし ごまつな 砂糖 みそ 油 ごま 卵 鶏肉 わかめ たまねぎ とうもろこし にんじん 油 ヨーグルト	694	27.9
15(木)		(麦ご飯) いわしのかば焼き丼 からし和え 県産野菜のみそ汁	米 麦 いわし 油 砂糖 もやし ごまつな とうもろこし なす なめこ えのき だいこん きくらげ ほうれんそう ねぎ みそ	692	23.8
16(金)		世界味めぐり (韓国)	米 鶏肉 片栗粉 米粉 油 にんにく 砂糖 キャベツ きゅうり ごまつな 赤ピーマン わかめ 油 砂糖 にんにく のり ごま 豚肉 はくさいキムチ にんじん たら たまねぎ 干しいたけ 油 にんにく 卵	786	32.6
19(月)		白飯 ピリ辛肉じゃが おひたし 冷りんご	米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく さやいんげん にんにく しょうが 油 砂糖 ごまつな もやし キャベツ りんご	742	26.1
20(火)		ピザドッグ 白花豆のシチュー ミックスサラダ	コッペパン ソーセージ トマト たまねぎ 青ピーマン チーズ 鶏肉 ベーコン 白インゲン豆 たまねぎ じゃがいも にんじん たもぎたけ 小麦粉 バター 牛乳 チーズ グリンピース マカロニ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 油 砂糖	919	40.8
21(水)		ジャージャー麺 ナッツ入りスパイシーポテ 海藻サラダ	中華めん 豚肉 にんじん たまねぎ しょうが にんにく 干しいたけ グリンピース 油 みそ 片栗粉 油 じゃがいも 油 アーモンド 海藻 ごまつな きゅうり だいこん とうもろこし 砂糖 油 ごま	934	36.0
22(木)		白飯 生揚げとうずら卵の甘酢煮 茎わかめのチョナムル 冷みかん	米 生揚げ 砂糖 豚肉 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 干しいたけ しめじ うずら卵 油 茎わかめ もやし えのきたけ 砂糖 にんにく 油 ごま みかん	773	28.9
23(金)		焼きとうもろこしご飯 鯿の大根おろし添え 根菜キムチ汁 メロンとブルーベリーのゼリー	米 もち米 油 とうもろこし バター 油 あじ 片栗粉 油 だいこん 豚肉 ごぼう だいこん にんじん さといも こんにゃく はくさいキムチ 豆腐 ねぎ ごまつな みそ ごま メロン ブルーベリー	775	28.5
26(月)		ツナとマトのスパゲティ コーンサラダ 桃のパイ	スパゲティ いか ベーコン まぐろツナ トマト トマト たまねぎ にんにく トマト チーズ 油 パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし 油 砂糖 パイ 桃 もも缶 砂糖	763	30.0
27(火)		(麦ご飯) 親子丼 かぼちゃとナッツの甘辛煮 ゆかり和え	米 麦 卵 鶏肉 にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース 砂糖 片栗粉 かぼちゃ 油 かーナツ 砂糖 キャベツ きゅうり ゆかり	871	34.8
28(水)		白飯 餃子の油淋鶏ソースかけ 春雨サラダ 冬瓜のスープ	米 豚肉 餃子の皮 油 ねぎ にんにく しょうが 砂糖 春雨 キャベツ きゅうり もやし ハム 砂糖 油 ごま 鶏肉 とうがん 干しいたけ にんじん ごまつな 油 片栗粉	684	23.0
29(木)		(麦ご飯) ごぼう入りドライカレー きびなごのかりフライ じゃがベースープ	米 麦 にんにく しょうが 豚肉 油 たまねぎ にんじん 青ピーマン ごぼう 干ぶどう ひよこ豆 トマト きびなご 油 ベーコン じゃがいも たまねぎ とうもろこし 油 パセリ	897	33.2
30(金)		日本味めぐり (京都府)	米 砂糖 にんじん かんぴょう 砂糖 かまぼこ しょうが さやえんどう 卵 さば 砂糖 卵 わかめ かまぼこ かねぎ 生ゆば 小麦粉 上新粉 砂糖 あずき 砂糖	742	29.7



～献立紹介～

- 2日 鶏肉と新ごぼうの甘辛煮・・・6月から旬のやわらかい新ごぼうを使った煮物です。
- 7日 お好み揚げ・・・お好み焼きをかき揚げの様に揚げて、お好み焼きソースをかけます。青のりとかつお節の風味がきいた揚げものです。
- 8日 かむかむキムチライス・・・歯と口の健康週間（6月4～10日）歯の衛生週間にちなんで、噛み応えのあるチャーハンにしました。
- 12日 紫陽花ジュレ・・・ゆるく固めたアセロラゼリーにキウイフルーツの緑、りんごの赤が入って紫陽花のようなゼリーです。
- 19日 ビリ辛肉じゃが・・・肉じゃがのにコチュジャンやトウバンジャンを使っています辛みは薄目でコクのある肉じゃがです。
- 23日 焼きとうもろこしご飯・・・旬のとうもろこしを炊き込んだご飯です。バター醤油で味付けします。
- 26日 ツナとトマトの Pasta・・・夏に美味しいフレッシュトマトとドライトマトを使ったスパゲティです。
- 26日 桃のパイ・・・桃の美味しい季節です。黄桃と白桃を使ったパイを手作りします。
- 28日 餃子の油淋ソースかけ・・・中国の油淋鶏（コウリンチー）という料理の甘酸っぱいソースを餃子にかかけました。



6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているとされていますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

給食でも、6月はさいたま市や埼玉県の食材を多く使用して「地産

食育とは（食育基本法より）

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。



食育で育てたい

食べる力



<p>食べ物やつくる人への感謝の心</p>	<p>一緒に食べたい人がいる</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>
-----------------------	--------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------

給食室からごんにちば



屋のテレビ放送で「ブルーベリーケーキ」の作り方を紹介しました。ホームページの「中学生でも作れるかんたんレシピ」でみることができます。

ホームページにはその他に
・給食のおすすめレシピ
・世界味めぐり
・郷土料理があります。
QRコードから見るができます。



<p>おすすめレシピ</p> <p>おすすめレシピ</p> <p>給食で人気のレシピです。作ってみませんか？</p>	<p>世界味めぐり</p> <p>世界味めぐり</p>
<p>郷土料理</p> <p>郷土料理</p>	<p>中学生でも作れる簡単レシピ</p> <p>簡単レシピ</p> <p>中学生でもできる簡単レシピです。作ってみませんか？</p>

～6月23日(金)試食会のお知らせ～

多数の参加希望をありがとうございました。6月12日(月)に申込みをされた方宛に、会場案内と最終確認をさせていただきます。注文したのに案内が来ない方はご連絡ください。