

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)
3日(月)・4日(火)は総合体育大会のため給食はありません。					
5(水)		(麦ご飯)	米 麦	782	
		チキンカレー	鶏肉 トマト にんにく しょうが たまねぎ ヨーグルト チャツネ にんじん じゃがいも セロリー チーズ はちみつ バター		
		コーンサラダ	きゅうり キャベツ とうもろこし 油 砂糖	23.8	
		紫陽花ジュレ	アセロラ カクテルゼリー メロン りんご 桃		
6(木)		白飯	米	744	
		生揚げとうずら卵の甘酢煮	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 干しいたげ しめじ うずら卵 砂糖		
		茎わかめのチヨナムル	茎わかめ もやし えのきたけ 砂糖 にんにく 油	28.8	
		冷みかん	みかん		
7(金)		<b>世界味めぐり (フィリピン)</b>	米	775	
			鶏肉 たまねぎ にんにく 砂糖		
			鶏肉 セロリー にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 春雨 ねぎ 油	32.6	
			バナナ 砂糖 春巻きの皮 小麦粉 油		
10(月)		(麦ご飯)	米 麦	785	
		ソイ丼	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		
		小いわしの唐揚げ	いわし 片栗粉 油	41.4	
		辛し和え	ごまつな とうもろこし もやし		
11(火)		白飯	米	687	
		なす麻婆豆腐	なす 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 大豆 砂糖 みそ		
		ナムル	もやし ごまつな 油 砂糖	30.0	
12(水)		(麦ご飯)	米 麦	698	
		彩の国ピピンパ	豚肉 にんにく 砂糖 油 きゅうり だいこん にんじん もやし ごまつな 砂糖 みそ 卵		
		わかめスープ	鶏肉 わかめ たまねぎ とうもろこし にんじん	28.1	
		ヨーグルト	ヨーグルト		
13(木)		二食揚げパン(ココア、シナモン)	パン 油 ココア アーモンド 砂糖	780	
		豆腐のスープ煮	豆腐 鶏肉 ほたて たまねぎ にんじん だいこん きくらげ 油 片栗粉		
		ひじきのマリネ	ひじき 砂糖 だいこん きゅうり にんじん 油 砂糖 ハム	33.7	
14(金)		(地粉うどん)	地粉うどん	819	
		五目うどん	鶏肉 わかめ にんじん 油揚げ たけのこ ねぎ 砂糖		
		お好み揚げ	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	35.8	
		ごま酢和え	ごまつな もやし ごま 砂糖		
17日(月)は振替休日・18日(火)は体育祭予備日のため給食はありません。					
19(水)		白飯	米	696	
		ピリ辛肉じゃが	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		
		磯香和え	ごまつな もやし のり	26.9	
		冷りんご	りんご		
20(木)		キャロットスパゲティ	豚肉 たまねぎ にんじん にんにく グリンピース マッシュルーム アップルソース 油 トマト スパゲティ コルシコロール	743	
		フレンチサラダ	キャベツ きゅうり 油 砂糖		
		桃のパイ	パイシート 桃 もも缶 砂糖	26.6	
21(金)		焼きとうもろこしご飯	米 もち米 油 とうもろこし バター	710	
		アジフライ	アジ 小麦粉 パン粉 油		
		香り漬け	キャベツ きゅうり しょうが	26.4	
		根菜キムチ汁	豚肉 ごぼう だいこん にんじん さといも こんにゃく ほうさいキムチ 豆腐 ねぎ ごまつな ごま みそ		
24(月)		白飯	米	654	
		餃子の油淋鶏ソースかけ	餃子 ねぎ にんにく しょうが 砂糖 ラー油		
		春雨サラダ	春雨 キャベツ きゅうり もやし ハム 砂糖 油	23.1	
		鶏肉とえのきのスープ	鶏肉 片栗粉 にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ 油		
25(火)		(麦ご飯)	米 麦	927	
		きつね丼	油揚げ 卵 たまねぎ ねぎ ごまつな 砂糖 片栗粉		
		かぼちゃとナッツの甘辛煮	かぼちゃ 油 砂糖 アーモンド	35.2	
		ゆかり和え	キャベツ きゅうり ゆかり		
26(水)		パニラトースト	食パン バター 砂糖	811	
		ポークビーンズ	豚肉 にんじん じゃがいも たまねぎ しょうが 大豆 さやいんげん 油 トマト 砂糖 ベーコン		
		ミックスサラダ	マカロニ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 油 砂糖	30.6	
27(木)		<b>日本味めぐり</b>	米 麦	842	
			豚肉 小麦粉 パン粉 油 みそ 砂糖 キャベツ		
			きしめん 鶏肉 にんじん 万能ねぎ かまぼこ わかめ	30.1	
			さつまいも 砂糖 小麦粉		
28(金)		(中華めん)	中華めん	804	
		広東めん	いか 豚肉 しょうが キャベツ ねぎ にんじん きくらげ 油 片栗粉 油		
		豆かりんとう	大豆 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 調理用牛乳	33.6	
		中華風きゅうり	きゅうり 砂糖 にんにく しょうが		

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

毎月、「世界味めぐり」と「日本味めぐり」という企画で、各地域の特色ある料理を給食にアレンジして提供しています。献立は当日のお楽しみです。



平均栄養価  
エネルギー(kcal) 759  
たんぱく質(g) 29.7

～献立紹介～

- 5日 紫陽花ジュレ・・・ゆるく固めたアセロラゼリーにメロンの緑、りんごの赤が入って紫陽花のようなきれいな色のゼリーです。
- 10日 ソイ丼・・・大豆とひき肉のそぼろ丼です。カレー粉と春菊が隠し味です。
- 12日 彩の国ピビンパ・・・埼玉県産の豚肉・きゅうり・大根・にんじん・みそで作ったナムルをご飯の上ののせます。
- 14日 お好み揚げ・・・お好み焼きをかき揚げの様に揚げ、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。
- 19日 ヒリ辛肉じゃが・・・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。
- 20日 スパゲティキャロットソース・・・にんじんをふんだんに使ったミートソースのスパゲティです。
- 21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。
- 24日 餃子の油淋鶏（ユリチー）ソースかけ・・・中国の油淋鶏（ユウリンチー）という料理の甘酸っぱいソースを餃子にかけました。
- 25日 きつね丼・・・鶏肉の代わりにきつねが好きと言われる油揚げが入った卵丼です。高タンパク低脂肪でヘルシーな丼です。
- 28日 豆かりんとう・・・さつまいもと大豆をあげてかりんとうのように甘いたれをまぶしたものです。



**目安は一口30回** 6月4日～10日「歯と口の健康週間」

### しっかりよくかんで食べよう！

食事の時に一口何回くらいかんでいきますか？ よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。

**よくかむと...**

- 虫歯や肥満の予防
- 集中力・記憶力アップ
- あごや歯の発育の助けに

そして...6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のために、カルシウムたっぷりな牛乳を飲みましょう！

### ☆かみごたえのある食べものを食事に取り入れましょう

かたいものや繊維質の多いものや、よくかまない食べられないものなどを積極的に料理に取り入れましょう。

シーフード、根菜類、豆類、きのこ、海藻などかみごたえのある食品を使うように心掛けてみましょう。

## 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いわれますが、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「地産地消」の取り組みをしたり、旬の食材を多く使ったりして食の大切さを発信しています。

### 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</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</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>
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-------------------------	----------------------------