



# 学校給食予定献立表

日(曜)	飲み物	主食 おかず	献立の食材料	エネルギー たんぱく質(g)	
3(水)	ジュース	ツナとトマトのスパゲティ	スパゲッティ いか ベーコン まぐろ水煮 パセリ 油 たまねぎ にんにく トマト チーズ 油	748	
		コーンサラダ	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ 油 砂糖		
		ブルーベリーケーキ	小麦粉 調理用牛乳 砂糖 卵 バター ブルーベリー	32.6	
4(木)	牛乳	キムチチャーハン	にんじん はくさいキムチ たまねぎ 焼き豚 ねぎ 油 青ピーマン	725	
		カムカムメンチカツ	とうもろこし 大豆 豚肉 たまねぎ 小麦粉 パン粉 油		
		鶏肉とえのきスープ	鶏肉 片栗粉 にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ 春雨	32.3	
5(金)	卵	(白飯)	米	812	
		卵丼	卵 豚肉 たまねぎ にんじん ちくわ グリンピース 砂糖 片栗粉		
		大豆とナッツのごまがらめ ゆかり和え	大豆 片栗粉 煮干し 油 砂糖 アーモンド ごま キャベツ きゅうり ゆかり	36.3	
8(月)	卵	ポテピラフ	米 麦 にんじん じゃがいも 油 たまねぎ ソーセージ	873	
		きびなごフライ	きびなご 小麦粉 パン粉 油		
		ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく パセリ 白いんげん豆 マカロニ トマト 油	28.2	
9(火)	卵	(地粉うどん)	地粉うどん	797	
		わかめうどん	鶏肉 わかめ にんじん 油揚げ たけのこ ねぎ かつお節 砂糖		
		みそポテト	じゃがいも 小麦粉 卵 油 みそ 砂糖	28.4	
		ごま酢和え	こまつな もやし ごま 砂糖		
10(水)	卵	(白飯)	米	738	
		サーモンフライ	鮭 小麦粉 パン粉 油		
		小松菜とわかめのサラダ 沢煮椀	こまつな きゅうり とうもろこし わかめ 砂糖 ごま 油 だいこん ねぎ 生揚げ こんにゃく 油 ごぼう にんじん 片栗粉 豚肉	29.2	
11(木)	卵	(白飯)	米	846	
		ポークカレー	豚肉 トマト たまねぎ ヨーグルト トマト にんじん じゃがいも セロリー チーズ バター 小麦粉 カレー粉 チャツネ		
		手作り福神漬け 梅サイダーポンチ	きゅうり だいこん れんこん しょうが 砂糖 白玉もち 白玉もち バイン缶 桃缶 みかん缶 レモン 砂糖 サイダー 梅	23.8	
12(金)	卵	(白飯)	米	710	
		ふりかけ	ちりめんじゃこ たまねぎ にんにく ゆかり 油		
		塩肉じゃが おひたし	豚肉 生揚げ じゃがいも にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん 油 砂糖 こまつな もやし キャベツ	29.8	
17(水)	卵	二色揚げパン(きな粉 シンプル)	子供パン 油 きなこ 砂糖	738	
		トックスープ	トックもち 鶏肉 はくさい たまねぎ にんじん ねぎ しなちく ほうれんそう 油		
		ひじきのマリネ	ひじき 砂糖 ハム だいこん きゅうり にんじん 油	23.2	
18(木)	卵	(白飯)	米	714	
		麻婆なす豆腐	なす 油 豆腐 豚肉 大豆 にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ みそ		
		ナムル	もやし こまつな 油 砂糖	29.4	
19(金)	卵	世界味めぐり (アメリカ)	マーガリン カレー粉 にんじん ハム 豚肉 たまねぎ セロリー 米 トマト あさり えび 青ピーマン 鶏肉 調理用牛乳 卵 小麦粉 油 キャベツ にんじん とうもろこし 砂糖 油 マヨネーズ ゼリーの素 砂糖 ビーツ 生クリーム	707 34.8	
			梅じゃこご飯	米 梅 ちりめんじゃこ ゆかり ごま	708
			アジフライ 辛し和え せんべい汁	アジ 小麦粉 パン粉 油 もやし こまつな とうもろこし 豚肉 ほうれんそう だいこん ごぼう にんじん ねぎ 油 せんべい	27.0
23(火)	卵	(中華めん)	中華めん	773	
		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		
		小松菜揚げ餃子 ピリ辛もやし	小麦粉 油 こまつな キャベツ 豚肉 たまねぎ もやし きゅうり 砂糖 油	35.4	
24(水)	卵	(白飯)	米	747	
		ほたるご飯	豚肉 大豆 しょうが 砂糖 とうもろこし 油 さやいんげん のり		
		青のりポテト 県産野菜のみそ汁	じゃがいも 油 あおのり なす なめこ えのき だいこん きくらげ こまつな ねぎ みそ	28.9	
25(木)	卵	(白飯)	米	759	
		チキンのコーンフ레이크焼き	鶏肉 チーズ コーンフ레이크 マヨネーズ 油		
		磯香和え 根菜キムチ汁	こまつな もやし のり 豚肉 だいこん にんじん こんにゃく 白菜キムチ 豆腐 ねぎ ほうれんそう 油 ごま ごぼう じゃがいも みそ	33.5	
26(金)	卵	(白飯)	米	702	
		彩の国ピンパ わかめスープ	豚肉 にんにく 砂糖 油 きゅうり だいこん にんじん もやし こまつな 卵 みそ ごま 鶏肉 わかめ たまねぎ とうもろこし にんじん	28.2	
		ゴールドデンかぼすゼリー	かぼす	0.0	
29(月)	卵	ピザドッグ	コッペパン ウインナー トマト たまねぎ 青ピーマン チーズ	728	
		白いんげん豆のスープ	たまねぎ にんじん キャベツ ベーコン 白いんげん豆 油		
		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	33.7	
30(火)	卵	日本味めぐり (京都府)	米 砂糖 にんじん かんぴょう かまぼこ さば 砂糖 しょうが さやえんどう 卵 油 わかめ かまぼこ こねぎ 生ゆば 小麦粉 上新粉 砂糖 小豆	755 29.2	

GSとコラボ給食

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。

エネルギー(kcal) たんぱく質(g)  
759 31.2

## 献立紹介

- 3日 ツナとトマトのスパゲティ・・・旬のトマトをたっぷり使ったスパゲティです。
- 3日 ブルーベリーケーキ・・・さいたま市産のブルーベリーが入ったケーキです。
- 4日 カムカムメンチカツ・・・歯と口の健康週間（6月4～10日）歯の衛生週間にちなんで、噛み応えのあるメニューです。
- 9日 みそポテト・・・秩父地方の郷土料理で、じゃがいもの天ぷらにみそだれがかかっています。
- 11日 梅サイダーポンチ・・・梅のシロップが入ったフルーツミックスです。教室でサイダーを入れる爽やかなデザートです。
- 24日 ほたるご飯・・・肉そぼろの茶色が土、とうもろこしがほたる、のりが夜の闇を表現したご飯です。
- 25日 チキンのコーンフレーク焼き・・・鶏肉にマヨネーズの下味をしてコーンフレークの衣をつけて焼きます。
- 26日 ゴールデンかぼすゼリー・・・秩父山のゴールデンかぼすを使ったゼリーです。



# 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

食べ物やつくる人への感謝の心 	一緒に食べたい人がいる 	心と身体の健康を維持できる 	食事の重要性や楽しさを理解する 	食べ物の選択や食事づくりができる 	日本の食文化を理解し伝えることができる 
--------------------	-----------------	-------------------	---------------------	----------------------	-------------------------

## 保護者試食会を実施しました

5月12日（火）試食会を実施いたしました。3会場だったため、動画による給食の説明と、生徒たちの活動を見ていただきました。アンケートでは、多数の声をいただきました。貴重なご意見として今後の給食運営の参考にしていきたいと思っております。当日、受付から、配膳、片付けまでご協力していただきました役員の皆様のお蔭でスムーズに進めることができました。ありがとうございました



試食会で好評だった **ひじきのマリネ**

<b>【材料】4人分</b> 干しひじき 8g 砂糖 2g (小さじ2/3) しょうゆ 4g (小さじ2/3) みりん 2g (小さじ1/3) 和風だし 少々 きゅうり 80g [千切り] だいこん 80g [千切り] にんじん 20g [千切り] 植物油 6g (大きじ1/2) 酢 4g (小さじ1弱) 砂糖 2g (小さじ2/3) 食塩 0.6g	<b>【作り方】</b> 1 ひじきを水で戻して調味料で煮ます。 2 きゅうりと大根は少量の塩で軽くもみます。 3 ドレッシングと一緒に全てを混ぜ合わせます。
--	--

## 6月30日は夏越の祓（なごしのはらえ）

30日の日本味めぐりは京都です。京都では「夏越の祓（なごしのはらえ）」が行われる6月30日にあるお菓子を食べる風習があります。小豆は魔除けの意味があるそうです。内容は給食委員がテレビで紹介します。どんなお菓子ができるか当日のお楽しみです。

