

| 日(曜)  | 献立                                       | 主 食<br>お か ず     | 献 立 の 食 材 料                                                                                                                             | エネルギー<br>たんぱく質 |
|-------|------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 4(水)  | カムカムキムチライス<br>春巻き<br>鶏肉とえのきスープ           | 米<br>お か ず<br>鶏肉 | 米 麦 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<br>小麦粉 キャベツ 片栗粉 しゃくし菜 砂糖 油<br>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                                  | 722<br>24.3    |
| 5(木)  | 白飯<br>生揚げとうずら卵の甘酢煮<br>茎わかめのチヨナムル         | 米<br>牛乳          | 米<br>生揚げ 砂糖 油 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 トマトケチャップ<br>茎わかめ もやし えのきたけ 砂糖 にんにく 油                                         | 73<br>28.3     |
| 6(金)  | 白飯 焼きのり<br>アジフライ<br>コールスローサラダ<br>沢煮碗     | 米<br>牛乳          | 米 のり<br>アジ 小麦粉 パン粉 片栗粉 油<br>ハム きゅうり キャベツ とうもろこし 白花生 油 砂糖<br>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                                          | 692<br>26.3    |
| 9(月)  | (白飯)<br>卵丼<br>大豆とナッツのごまがらめ<br>ゆかり和え      | 米<br>牛乳          | 米<br>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<br>大豆 片栗粉 煮干し 油 砂糖 アーモンド ごま<br>キャベツ きゅうり ゆかり                                                      | 792<br>35.9    |
| 10(火) | 世界味めぐり<br>(メキシコ)                         |                  | 米 オリーブ油 にんじん まぐろ水煮 いか えび たまねぎ 油<br>赤ピーマン 青ピーマン 豚肉 油 たまねぎ じゃがいも トマト にんじん ヌッキーニ 干ぶどう オリーブ にんにく アーモンド<br>かぼちゃ たまねぎ レッドキドニー えだまめ 油 砂糖 マヨネーズ | 736<br>35.7    |
| 11(水) | 梅じゃこご飯<br>小いわしの磯辺フライ<br>辛し和え<br>せんべい汁    | 米<br>牛乳          | 米 梅 ちりめんじゃこ ゆかり ごま<br>いわし 片栗粉 青のり 油<br>もやし こまつな とうもろこし<br>豚肉 ほうれんそう だいこん ごぼう にんじんねぎ 南部せんべい 油                                            | 663<br>26.4    |
| 12(木) | (白飯)<br>チキンカレー<br>コーンフライ<br>サイダーポンチ      | 米<br>牛乳          | 米<br>鶏肉 油 たまねぎ チャツネ 小麦粉 バター ヨーグルト トマト にんじん じゃがいも セロリー チーズ はちみつ<br>とうもろこし 小麦粉 パン粉 油<br>白玉もち パイン缶 桃缶 みかん レモン 梅 砂糖                         | 966<br>25.8    |
| 13(金) | (地粉うどん)<br>わかめうどん<br>みそポテト<br>ごま酢和え      | 米<br>牛乳          | 地粉うどん<br>鶏肉 わかめ にんじん 油揚げ たけのこねぎ 砂糖<br>じゃがいも 小麦粉 卵 油 みそ 砂糖<br>こまつな もやし ごま 砂糖                                                             | 810<br>31.0    |
| 16(月) | 二色揚げパン(抹茶 ココア)<br>ポークビーンズ<br>ひじきのマリネ     | 米<br>牛乳          | 子供パン 油 抹茶 砂糖 ココア アーモンド<br>ベーコン 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<br>ひじき 砂糖 ハム だいこん きゅうり にんじん 油 砂糖                              | 805<br>28.0    |
| 17(火) | 白飯<br>麻婆なす豆腐<br>ナムル                      | 米<br>牛乳          | 米<br>なす 油 豚肉 豆腐 砂糖 にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうがねぎ みそ 大豆 片栗粉<br>もやし こまつな 油 砂糖                                                                | 681<br>28.8    |
| 18(水) | 夏野菜のスパゲティ<br>こまつなとわかめのサラダ<br>ケールとバナナのケーキ | 米<br>牛乳          | スパゲッティ 油 なす トマト ベーコン まぐろ水煮 たまねぎ にんにく ヌッキーニ チーズ パセリ あさり えび<br>こまつな きゅうり とうもろこし わかめ 油 砂糖<br>バター 砂糖 卵 バナナ 調理用牛乳 アーモンド 小麦粉 ケール              | 880<br>33.5    |
| 19(木) | (白飯)<br>ほたるご飯<br>豆かりんとう<br>県産野菜のみそ汁      | 米<br>牛乳          | 米<br>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<br>大豆 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 調理用牛乳 ごま<br>なす わかめ なめこ えのき だいこん たまねぎ こまつなねぎ みそ                               | 828<br>32.3    |
| 20(金) | (白飯)<br>彩の国ビビンバ<br>わかめスープ<br>ゴールデンかぼすゼリー | 米<br>牛乳          | 米<br>豚肉 油 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 みそ 卵<br>鶏肉 わかめ たまねぎ とうもろこし にんじん<br>かぼす 寒天                                                   | 641<br>23.9    |
| 23(月) | ポテトピラフ<br>きびなごのカリカリフライ<br>ミネストローネ        | 米<br>牛乳          | 米 麦 バター じゃがいも 油<br>きびなご 片栗粉 玄米 しょうが じゃがいも 油<br>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                                      | 744<br>23.8    |
| 24(火) | 白飯<br>チキンのコーンフ레이크焼き<br>磯香和え<br>根菜キムチ汁    | 米<br>牛乳          | 米<br>鶏肉 パン粉 チーズ コーンフ레이크 マヨネーズ 油<br>こまつな もやし のり<br>豚肉 油 ごぼう だいこん にんじん じゃがいも こんにゃく キムチ 豆腐ねぎ ほうれんそう みそ ごま                                  | 727<br>33.1    |
| 25(水) | ピザドッグ<br>白花生のシチュー<br>ミックスサラダ             | 米<br>牛乳          | 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<br>鶏肉 にんじん ベーコン 白いんげん豆 たまねぎ じゃがいも たもぎたけ 白花生 小麦粉 バター 調理用牛乳 グリンピース チーズ<br>マカロニ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 油 砂糖     | 861<br>158.6   |
| 26(木) | 白飯<br>カレーふりかけ<br>塩肉じゃが<br>おひたし           | 米<br>牛乳          | 米<br>ちりめんじゃこ たまねぎ にんにく 油<br>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<br>こまつな もやし キャベツ                                                   | 656<br>27.9    |
| 27(金) | (中華めん)<br>広東めん<br>チーズ入りもちもち<br>ピリ辛もやし    | 米<br>牛乳          | 中華めん<br>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<br>じゃがいも 片栗粉 調理用牛乳 砂糖 チーズ 油<br>もやし きゅうり 砂糖 油                                                  | 774<br>3.6     |
| 30(月) | 日本味めぐり<br>(京都府)                          |                  | 米 砂糖 にんじん かんぴょう しょうが かまぼこ さば さやえんどう しょうが<br>卵<br>わかめ かまぼこ こねぎ 生ゆば<br>小麦粉 上新粉 砂糖 小豆                                                      | 728<br>26.6    |

## 献立紹介

- 4日 カムカムキムチライス・・・歯と口の健康週間（6月4～10日）歯の衛生週間にちなんで、噛み応えのあるメニューです。
- 12日 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。
- 13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。
- 18日 夏野菜のスパゲティ・・・夏野菜のトマト、ズッキーニ、ナスの入ったスパゲティです。
- 18日 ケールとバナナのケーキ・・・さいたま市産のケールが入ったバナナケーキです。カロテンが豊富です。
- 19日 豆かりんとう・・・さつまいもと大豆を揚げて、かりんとうのように甘いたれをまぶしたものです。
- 20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。
- 24日 チキンのコーンフ레이크焼き・・・鶏肉にマヨネーズの下味をしてコーンフ레이크の衣をつけて焼きます。



## 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

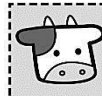
|                       |                    |                      |                        |                         |                            |
|-----------------------|--------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|
| <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> |
|-----------------------|--------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|

### 目安は一口30回 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。



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の牛乳を飲みましょう！



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

#### 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



### ☆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、よくかまないと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。



### 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。どんなお菓子がでるか当日のお楽しみです。

