

6月分 予定こんだてひょう

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの		
1(木)		はちみつパン		はちみつパン		598	
		だいたいのインドふうにごみ	ぶたにく だいず	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが パセリ トマト		
		ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり だいこん にんじん	25.6	
2(金)		6月4日から6月10日は『歯と口の健康週間』です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出ることでお口の予防になったり、食べ物の消化がよくなり、胃腸の負担を減らしたりする効果があります。この日は、かみごたえのある食材を使った献立を提供します。よくかんでいただきます！					608
		かみかみごはん	だいず ぶたにく こんぶ ちりめんじゃこ	こめ さとう こんにやく あぶら	にんじん ごぼう		
		いかのこくとうかりんあげ	いか	あぶら さとう			
		キャベツのたくあんあえ			キャベツ だいこん		
5(月)		いわつきくさんのごはん		こめ		606	
		なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	さとう あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ しょうが にんにく		
		だいこんときゅうりのピリからあえ		さとう あぶら	きゅうり だいこん	24.4	
6(火)		パプリカライス		こめ あぶら		598	
		クリームソース	とりにく いか あさり ぎゅうにゅう	あぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム しろはなまめ		
		こまつなサラダ		あぶら さとう	こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ	24.4	
7(水)		うめごはん		こめ	うめ ゆかり	619	
		いわしのサクサクあげ	いわし	あぶら こむぎこ でんぶん			
		すましじる	わかめ	じゃがいも	にんじん だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	20.1	
8(木)		さきたまライスボール		さきたまライスボール		675	
		まめとウインナーのトマトに	ウインナー だいず チーズ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん ひよこまめ にんにく マッシュルーム トマト		
		グリーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり アスパラガス	26.0	
9(金)		むぎごはん		こめ むぎ		641	
		マーボーなすどうふ	ぶたにく どうふ みそ	あぶら さとう でんぶん	なす にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが いら		
		チャプチェ	ぶたにく	はるさめ あぶら	チンゲンサイ もやし にんじん ほししいたけ	29.2	

6年生：校外学習のため、給食はありません。



6月12日(月)～16日(金) 地場産物活用強化ウィーク

毎年6月と11月は食育月間です。埼玉県では、それぞれの月の第3週を地場産物活用強化ウィークとしています。給食では、日頃から埼玉県産やさいたま市産の食材を取り入れていますが、この週は、より積極的に地場産物を活用していきます。太字の食材が地場産物です。

12(月)		いわつきくさんのごはん		こめ		614	
		さいのくになっとう	だいず				
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	24.1	
		からしあえ			こまつな キャベツ もやし		
13(火)		しゃくし菜は、埼玉県秩父地方の伝統野菜です。明治時代に中国から日本へ伝わったと言われてます。葉の形が杓子(しゃくし)に似ていることからこの名前がつけました。秩父地方では冬の寒さが厳しいため、栽培の難しい長大根や白菜の代わりにしゃくし菜が栽培され、漬物などの保存食が作られるようになりました。給食では、埼玉県産のしゃくし菜漬けをチャーハンにします。					594
		しゃくしなガーリックチャーハン	やきぶた	こめ あぶら	しゃくしな にんにく		
		ホキのわなしソースかけ	ホキ	でんぶん あぶら	なし たまねぎ	23.5	
		こめこめサラダ	わかめ	こめこめん あぶら さとう	ホールコーン きゅうり こまつな		
14(水)		埼玉県の西部、入間(いるま)市、所沢(ところざわ)市、狭山(さやま)市を中心とする狭山丘陵(さやまきゅうりょう)地域は埼玉県の主なお茶の産地です。狭山茶は、静岡県の静岡茶、京都府の宇治茶と並んで『日本三大茶』といわれています。この狭山茶を衣に使った小いわしのフライを提供します。					579
		にくうどん(じごなうどん)	ぶたにく なると	じごなうどん さとう	たまねぎ にんじん ねぎ		
		こいわしやまちゃフライ	いわし	あぶら こむぎこ でんぶん	せんちゃ	23.7	
やさしいしょうがじょうゆあえ			キャベツ こまつな もやし しょうが				

15(木)		スイスチャードは、ほうれんそうの仲間の野菜です。紀元前1,000年頃には地中海のシチリア島で栽培されていたといわれています。縮れたような形の葉と、赤や黄色などのカラフルな茎が特徴的です。ズッキーニは、ウリ科の野菜です。見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。色や形も様々な種類があります。さいたま市では、ヨーロッパ野菜の栽培がおこなわれています。給食では、さいたま市産のスイスチャードとズッキーニをスープにします。			563	
		きなこあげパン	きなこ	こめこパン あぶら さとう		
		スイスチャードとズッキーニのスープ	ベーコン とりにく	あぶら	ズッキーニ たまねぎ にんじん スイスチャード	22.0
		ちちぶごんにやくサラダ		ごんにやく あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	
16(金)		いわつきくさんのごはん		こめ		585
		こまつなふりかけ	ちりめんじゃこ	あぶら	こまつな	
		さばのふかやねぎみそやき	さば みそ	さとう	ねぎ	22.1
		けんちんじる	とうふ	じゃがいも こんにやく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ	
19(月)		スパゲッティナポリタン	ハム チーズ	スパゲッティ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	598
		キャラメルポテト		さつまいも あぶら さとう バター		
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	22.2
20(火)		いわつきくさんのごはん		こめ		583
		クッパ	ぶたにく たまご あさり	あぶら	はくさい にんじん ねぎ にんにく たまねぎ ほししいたけ なら	
		ナムル		あぶら さとう	きゅうり こまつな もやし	23.7
		はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー		
21(水)		ツイストパン		ツイストパン		618
		クラムチャウダー	ベーコン あさり ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム しろはなまめ	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら	だいこん きゅうり ホールコーン	20.1
22(木)		ごはん		こめ		609
		さわらのごまみそかけ	さわら みそ	でんぶん あぶら さとう ごま		
		さわにわん	ぶたにく	しらたき あぶら でんぶん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	23.6
		れいとうみかん			みかん	
23(金)		むぎごはん		こめ むぎ		623
		ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト	
		だいこんサラダ		さとう あぶら	だいこん もやし きゅうり ホールコーン	20.8
26(月)		～関東地方郷土料理～ 深川めしは、あさりやまぐりなどの貝類と野菜を使ったごはんです。江戸時代、東京都江東区の深川は漁師の町として栄えました。漁師たちが仕事の合間に食べていた、白飯にあさりのみそ汁をかけて食べたごはんが深川めしの始まりといわれていて、後に混ぜごはんにして食べられるようになりました。 さんが焼きは、千葉県の郷土料理です。千葉県の房総半島(ぼうそうはんとう)では、あじやいわしなどの魚がとれます。漁師たちは、これらの魚をみそと一緒に細かくたたいた『なめろう』という料理を船の上で食べていました。やがて、このなめろうを持ち運び、山の仕事の時に山小屋で焼いて食べたものを『山家(さんが)焼き』と呼ぶようになったそうです。 かんぴょうは、ユウガオという植物の果肉の皮を細長く切って乾燥させたもので、栃木県の特産品です。果肉の皮を上手くおけなかった際、捨ててしまうのがもったいないと、汁物に使われるようになったのが、かんぴょうの卵とじの始まりです。			632	
		ふかがわめし	あさり	こめ さとう あぶら	しょうが にんじん ごぼう	
		あじのさんがやき	あじ	あぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ	27.3
		かんぴょうのたまごとしじる	たまご	でんぶん	かんぴょう えのきたけ ねぎ こまつな	
27(火)		むぎごはん		こめ むぎ		578
		ハヤシチュー	ぶたにく なまクリーム	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ セロリー トマト しめじ	
		わかめサラダ	わかめ	あぶら さとう	きゅうり キャベツ ホールコーン	19.8
28(水)		ながさきちゃんぽん(ちゅうかめん)	ぶたにく いか なると	ちゅうかめん あぶら でんぶん	しょうが にんじん もやし ねぎ キャベツ ほししいたけ	595
		しゃりしゃりだいた	だいた	こむぎこ でんぶん あぶら さとう		
		ごしきあえ		さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん ホールコーン	25.9
29(木)		いわつきくさんのごはん		こめ		613.0
		ホキのかんこくやくみソース	ホキ	でんぶん あぶら さとう	ねぎ にんにく	
		トックスープ	とりにく	トック あぶら	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ	23.3
30(金)		いわつきくさんのごはん		こめ		573
		みそだれやきにく	ぶたにく みそ	さとう あぶら	たまねぎ ねぎ なら しょうが にんにく	
		チョコレギサラダ	わかめ のり	あぶら さとう	キャベツ きゅうり こまつな にんにく	24.5
		メロン			メロン	

献立は、都合により変更することがあります。

基準値		平均栄養量
エネルギー(kcal)	650	#REF!
たんぱく質(g)	21~32	#REF!