

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 100gあたり エネルギー kcal	
			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		
3(月)		ココアあげパン		こめこゴツペパン あぶら さとう		608	
		はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	さとう あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい こまつな えのきたけ		
		コールスローサラダ		たまごふしようマヨネーズ あぶら	キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり		
4(火)		6月4日から6月10日は『歯と口の健康週間』です。埼玉県では、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目的とした『8020(ハチマルニイマル)運動』を進めています。よくかんで食べると、だ液がたくさん出てむし歯の予防になったり、食べ物の消化がよくなるため、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！					578
		かみかみごはん	だいず ぶたにく こんぶ	こめ さとう あぶら こんにゃく	にんじん まいたけ		
		いかのこくとうかりんあげ	いか	てんぷん あぶら こくとう			
		キャベツのたくあんあえ			キャベツ たくあん		
5(水)		にくみそどん(むぎごはん)	ぶたにく とりにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが たけのこ にんじん ビーマン	581	
		こんさいじる		じゃがいも あぶら	ほししいたけ ねぎ こまつな にんじん だいこん たまねぎ		
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ えのきたけ もやし		
6(木)		むぎごはん		こめ むぎ		621	
		ハヤシシチュー	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 トマト セロリー しめじ		
7(金)		マカロニサラダ		マカロニ あぶら さとう	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	20.5	
		おぎごはん		こめ むぎ			
		マーボーなすどうふ	ぶたにく どうふ みそ	あぶら さとう てんぷん	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 にら		
24.7							
6年生：校外学習のため、給食はありません。							
10(月)		6月10日は入梅(にゅうばい)です。入梅とは、梅雨(つゆ)の時期に入ることをいいます。梅雨は、春から夏への移り変わりに雨や曇りの日が続く時期のことで、梅の実が熟す頃であることから『梅』という漢字が使われます。また、あじさいは、ちょうど梅雨の時期に咲く花です。土壌の酸性度によって花の色が決まり、酸性では赤色、アルカリ性では青色になります。					625
		うめわかめごはん	わかめ	こめ	うめ ゆかり		
		いわしのサクサクあげ	いわし	こむぎこ てんぷん あぶら			
		すましじる	わかめ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ しめじ		
11(火)		あじさいゼリー		あじさいゼリー		20.2	
		いわつきくさんごはん		こめ			
		クッパ	ぶたにく たまご あさり	あぶら	キムチ にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ にら にんにく だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが		
		ナムル		さとう あぶら			
12(水)		れいとうみかん			みかん	24.5	
		カレーなんぼうどん(じごなうどん)	とりにく なると	じごなうどん こむぎこ あぶら てんぷん	にんじん ねぎ		
13(木)		きびなごごまフライ	きびなご	こむぎこ あぶら ごま		570	
		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		
14(金)		パイナップル		パイナップル	パイナップル	25.1	
		まめとウィンナーのトマトに	ウィンナー だいず ひよこまめ チーズ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム		
		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		
14(金)		～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ます。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)でとれた、あじやいわしなど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(さんか)焼き』と呼ぶようになったそうです。 かんびょうは、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。果肉の皮を上手くむけなかった際、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、かんびょうの卵とじの始まりです。					580
		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 ねぎ		
		あじのさんがやき	あじ みそ	さとう あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ		
		かんびょうのたまごとじ	たまご	てんぷん	かんびょう えのきたけ ねぎ こまつな		
26.4							



6月17日(月)～21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。  
※太字の食材が埼玉県産です。

17(月)		<p>しゃくし菜は、埼玉県秩父地方の伝統野菜で、明治時代に中国から日本へ伝わったと言われています。葉の形が杓子(しゃくし)に似ていることが名前の由来です。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。</p>			575
		しゃくしなガーリックチャーハン	ぶたにく	こめ あぶら	しゃくしな にんじん にんにく
		こいわしさやまちゃフライ	いわし	こむぎこ でんぶん あぶら	さやまちゃ
18(火)		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
		いわつきくさんのごはん		こめ	
		さいのくになっとう	なっとう		
19(水)		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
		いそかあえ	のり		こまつな もやし
		いわたつきくさんのごはん		こめ	
20(木)		こまつなじゃこふりかけ	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
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも こんにやく あぶら	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな
21(金)		<p>ズッキーニは、ウリ科の野菜で、さいたま市で栽培されているヨーロッパ野菜の一種です。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。給食では、さいたま市産のズッキーニをトマトと一緒に煮込んでスパゲッティのソースにします。</p>			572
		さきたまライスボール		さきたまライスボール	
		スイスチャードのスープ	ベーコン とり	マカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん スイスチャード
24(月)		ちちぶこんにやくサラダ		こんにやく あぶら さとう	キャベツ きゅうり
		ズッキーニとトマトのスパゲッティ	ぶたにく チーズ	スパゲッティ あぶら	ズッキーニ たまねぎ ピーマン トマト にんじん しょうが
		キャラメルポテト		さつまいも あぶら さとう バター	
25(火)		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
		かんこくふうたきこみごはん	ぶたにく	こめ むぎ しらたき あぶら さとう	にんじん にんにく もやし だいこん ほうれんそう
		さわらのいそべフライ	さわら のり	パンこ でんぶん あぶら	
26(水)		ごまキムチじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく あぶら ごま	しめじ ねぎ にんじん ごぼう だいこん キムチ
		ジャージャーめん(ちゅうかめん)	ぶたにく みそ	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん たら たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ
		スパイシーポテト		じゃがいも あぶら ごま	
27(木)		ちゅうかあえ	わかめ	あぶら さとう	もやし きゅうり だいこん
		むぎごはん		こめ むぎ	
		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 トマト にんにく しょうが
28(金)		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
		メロン			メロン
		いわたつきくさんのごはん		こめ	
26.3		なまあげのすきに	ぶたにく なまあげ	さとう じゃがいも こんにやく あぶら	にんじん たまねぎ
		なめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきたけ

\*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	603
たんぱく質(g)	21~32	23.7