

# 6月(前半) 学校給食献立予定表

**A**  
コース

東小・仁手小・中央小  
西小・旭小・北泉小学校

日曜日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	ごはん <b>かみかみ献立</b>	牛乳 玉ねぎのみそ汁 かつおフライ かみかみきんぴら	牛乳 生揚げ わかめ みそ かつお するめ あおのり	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油	玉ねぎ(上里) 人参 ごぼう こんにゃく いんげん	651	26.5
2	木	ごはん	牛乳 かきたま汁 いかの香味焼き 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 豆腐 卵 いか みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 じゃがいも(上里) 三温糖	人参 玉ねぎ(上里) えのき 糸みつば しょうが ねぎ にんにく グリンピース	605	29.4
3	金	中華麺	牛乳 広東麺 春巻き 海藻サラダ	牛乳 豚肉 春巻き 海藻ミックス わかめ	中華麺 ごま油 片栗粉 油 柑橘ドレッシング	しょうが 人参 たけのこ チンゲンサイ こんにゃく コーン キャベツ <b>もやし(本庄)</b>	633	24.1
6	月	菜飯	牛乳 なめこ汁 あじの紀州焼き 五目煮豆 シークワサーゼリー	牛乳 豆腐 みそ わかめ あじ 鶏肉 大豆	菜飯 油 三温糖 シークワサーゼリー	人参 ねぎ なめこ ごぼうこんにゃく	653	27.4
7	火	パンパン	牛乳 彩り団子のスープ エビカツ(ソース) きゅうりと フロッコリーのサラダ	牛乳 彩り団子 エビカツ	パンパン 油 イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ(上里) キャベツ フロッコリー 小松菜(上里) コーン きゅうり(本庄)	598	23.0
8	水	ごはん	牛乳 ハヤシライス チーズオムレツ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 チーズオムレツ	ごはん 油 じゃがいも(上里) 三温糖	玉ねぎ(上里) 冷凍みかん グリーンピース 人参	714	27.7
9	木	ごはん	牛乳 水菜のすまし汁 鶏肉のから揚げ なすのみそ炒め	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 豚肉 みそ	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 水菜(上里) しょうが 玉ねぎ(上里) なす(本庄) ビーマン 赤パプリカ	728	29.5
10	金	地粉うどん <b>かみかみ献立</b>	牛乳 カレーうどん かみかみかき揚げ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なると するめ	地粉うどん 油 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	人参 玉ねぎ(上里) ほうれん草 コーン かみかみかき揚げ ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく キャベツ	732	23.7
13	月	ごはん <b>上里の日</b>	牛乳 いなか汁 鮭の塩麹焼き 上里水菜と小松菜のお浸し ふりかけ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さけ すこやかふりかけおかか	ごはん さといも	人参 ごぼうこんにゃく 大根 小松菜(上里) <b>もやし(本庄) 水菜(上里)</b>	604	27.1
14	火	バターロール	牛乳 クラムチャウダー ウインナー イタリアンソース② ほうれん草のソテー	牛乳 ベーコン あざり ウインナー	バターロール 油 オリーブ油 三温糖	玉ねぎ(上里) 人参 パセリ にんにく トマト コーン ほうれん草	722	28.1
15	水	ごはん <b>埼玉の日</b>	牛乳 地場産なすのみそ汁 ゼリーフライ かてめしの具	牛乳 油揚げ みそ ゼリーフライ 鶏肉 ちくわ	ごはん 油 三温糖	人参 玉ねぎ(上里) なす(上里) 小松菜(上里) ごぼう えのき 干しいたけこんにゃく	656	22.2

## 6月給食だより

6月は「食育月間」です!

【センターが行う取組をご紹介します】

- ①食に関する指導
- ②食育だよりの発行
- ③かみかみ献立(歯と口の健康週間)
- ④地場産野菜の活用  
(埼玉の日・本庄の日・上里の日)



本庄市・上里町では、おいしい地場産野菜が採れます。センターでは、生産者さんの顔が見える野菜をたくさん使用しています。また、地場産野菜のポスター(野菜についてや生産者さんのインタビューなど)を作成し、各学校に掲示する取り組みも行っています。地元の野菜について知り、おいしくいただきますよ。

- ～6月の地場産野菜～
- ・じゃがいも
  - ・水菜
  - ・玉ねぎ
  - ・なす
  - ・小松菜
  - ・もやし
  - ・きゅうり

～ふるさとの料理を食べよう!～

### 上里の日 6月13日

**上里水菜と小松菜のおひたし**  
上里産の水菜と小松菜を使ったお浸しです。新鮮なので、シャキシャキとした食感を楽しむことができます。

### 埼玉の日 6月15日

**ゼリーフライ**  
埼玉県行田市で生まれた料理で、おからやじゃがいも、ねぎを混ぜて揚げたものに、ソースをつけて食べます。

**かてめしの具**  
「かて」とは秩父地方で「混ぜる」という意味があり、普段から食べられている家庭料理です。

⇒ 6月(後半)献立は裏面へ

# 6月(後半) 学校給食献立予定表

**A**  
コース

東小・仁手小・中央小  
西小・旭小・北泉小学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量			
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
16	木	ごはん	牛乳	沢煮椀 鯖のみそ焼き 枝豆サラダ	牛乳 豚肉 糸かまぼこ さば みそ	ごはん 三温糖 玉ねぎドレッシング	ごぼう 人参 大根 干しいたけ たけのこ 糸みつば しょうが 枝豆 こんにゃく キャベツ	629	28.6	
17	金	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 肉まん フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 みそ	中華麺 ごま油 ごま 肉まん 杏仁豆腐	しょうが にんにく にら 人参 もやし(本庄) コーン もも パイン みかん	748	27.2	
20	月	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 あじの塩竜田揚げ 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 みそ あじ あさり 油揚げ	ごはん 油 さといも 片栗粉 三温糖	人参 ごぼう 大根 こんにゃく 小松菜(上里) 切干大根	636	24.9	
21	火	山型食パン	牛乳	ABCスープ チキンのチーズ焼き 花野菜サラダ いちごジャム	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	山型食パン マカロニ オリーブ油 パン粉 野菜いっぱいドレッシング いちごジャム	玉ねぎ(上里) 人参 ほうれん草 カリフラワー にんにく ブロッコリー	622	27.2	
22	水	ごはん	牛乳	トマトカレー グリーンサラダ 福神漬 ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	ごはん 油 じゃがいも(上里) 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ(上里) 人参 ソニオン チャツネ アップルソース トマト 福神漬 キャベツ ほうれん草 きゅうり(本庄)	714	23.6	
23	木	ごはん	牛乳	春雨スープ 揚げギョーザ② 中華丼	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 ギョーザ 豚肉 うずら卵 いか えび	ごはん はるさめ 油 片栗粉	人参 玉ねぎ(上里) チンゲンサイ しょうが 干しいたけ たけのこ キャベツ コーン	683	24.8	
24	金	地粉うどん <b>本庄の日</b>	牛乳	本庄なすのつけ汁 ちくわの磯辺揚げ いぼなしきゅうりサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ あおのり	地粉うどん 油 ごま 薄力粉 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	なす(本庄) 人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 ブロッコリー こんにゃく きゅうり(本庄)	612	23.9	
27	月	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 ハンバーグ和風ソース すき昆布の炒め煮	牛乳 豆腐 わかめ みそ ハンバーグ ベーコン 油揚げ すき昆布	ごはん 三温糖 油	えのき 人参 ソニオン 大根 しょうが 干しいたけ	708	27.1	
28	火	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ ポテトカップ えびグラタン ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン えび チーズ	ツイストパン じゃがいも(上里) 三温糖 マカロニ ごまドレッシング	セロリー にんにく 玉ねぎ(上里) 人参 キャベツ トマト ごぼう きゅうり(上里)	626	17.6	
29	水	わかめごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 豚肉のから揚げ 野菜炒め	牛乳 生揚げ みそ 豚肉	わかめごはん 油 片栗粉	わかめ 人参 大根 えのき 小松菜(上里) しょうが ほうれん草 キャベツ コーン	648	27.7	
30	木	ごはん	牛乳	野菜椀 鯖の塩焼き 筑前煮	牛乳 油揚げ みそ さば 鶏肉	ごはん ごはん 油 三温糖 さといも	人参 大根 ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん	681	29.6	
材料入荷による多少の変更はご了承ください							給食回数 22 回	平均摂取量	664	26.0
								摂取基準量	640	24.0

## 本庄の日 6月24日

**本庄なすのつけ汁**  
本庄産のなすを使ったうどんのつけ汁です。  
**いぼなしきゅうりサラダ**  
本庄産のいぼがないきゅうりを使ったサラダです。地場産の味を感じてもらうために、きゅうりを大きく切ります。

## 栄養相談日

- 日時 6月 28日(火) 午後1:30~4:00まで
- 場所 本庄上里学校給食センター TEL 0495(24)2621  
食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越しください

☆ホームページもご覧ください☆  
ホームページアドレス  
<http://www.kyuushoku.jp>  
「本庄上里学校給食センター」でも検索できます

## 安全でおいしい給食を作るための取り組み ～地産地消の推進～ No.2

地元の産物を地元で消費することを「地産地消」といいます。給食センターでは、地産地消を推進するためJAと連携し、積極的に地場産物を取り入れています。  
安全でおいしい給食は、地元の生産者さんの協力なしでは成り立ちません。これからも感謝の気持ちを持っていただきたいですね。



- ### もさんちしょう 地産地消のよいところ
- ①生産者の顔が見えるため安心
  - ②新鮮な食材を食べることができ
  - ③本来の旬の味を知ることができ
  - ④輸送距離が短いので、環境にやさしい