

6月 学校給食献立予定表

Aコース

東小・中央小・南小  
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1火	牛乳	子どもパン オニオンスープ えびカツ (タルタルソース) もやしのサラダ	牛乳 ベーコン えびカツ	子供パン 油 玉ねぎドレッシング タルタルソース	玉ねぎ コーン パセリ ほうれん草 人参 もやし	576	21.0
2水	牛乳	ごはん 中華スープ 子持ちししゃもフライ 生揚げの中華煮	牛乳 ベーコン 子持ち ししゃもフライ 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ チンゲンサイ しょうが キャベツ 干しいたけ	649	24.3
3木	牛乳	ごはん かきたま汁 豚肉の生姜焼き 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 豆腐 豚肉 卵 ちりめんじゃこ	ごはん 片栗粉 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ えのき 糸みつばしょうが コーン キャベツ 小松菜	665	29.1
4金	牛乳	きつねうどん かみかみかき揚げ 秩父こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ いか	地粉うどん 三温糖 油 こんにやく 香味塩ドレッシング	人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 ごぼう 玉ねぎ コーン キャベツ パセリ	700	24.3
7月	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 揚げ鶏のレモン風味 コーンサラダ	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 薄力粉 ごまドレッシング	人参 大根 えのき 小松菜 レモン キャベツ コーン	705	23.7
8火	牛乳	ソフトフランスパン クラムチャウダー さけのマスタード焼き 野菜のペペロンチーノ チョコ大豆クリーム	牛乳 ベーコン あさり さけ ハム	ソフトフランスパン 油 じゃがいも オリーブ油 ごま油 スパゲッティ チョコ大豆クリーム	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 小松菜 エリンギ	711	29.5
9水	牛乳	ごはん 春雨スープ 揚げぎょうざ② マーボー豆腐 コーヒー牛乳の素	牛乳 かまぼこ ぎょうざ 豚肉 みそ 豆腐	ごはん はるさめ 油 三温糖 ごま油 片栗粉 コーヒー牛乳の素	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ にら しょうが にんにく たけのこ ねぎ 干しいたけ	658	20.1
10木	牛乳	ごはん ポークカレー かりかり大豆 グリーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	ごはん 三温糖 油 じゃがいも イタリアン ドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー	720	24.7
11金	牛乳	ごまみそラーメン ウインナードッグ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 みそ ウイナー 海藻 わかめ	中華麺 ごま油 三温糖 ごま油 ホットケーキミックス こんにやく 棒棒鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ にら キャベツ	744	28.4
14月	牛乳	ごはん 水菜のすまし汁 厚焼き玉子 なすのみそ炒め カットオレンジ	牛乳 豆腐 わかめ 卵 豚肉 みそ	ごはん 油 三温糖	人参 水菜 しょうが 玉ねぎ なす ピーマン オレンジ	608	23.3
15火	牛乳	さばサンド パスタ入りタルハナ風スープ キャベツと人参のサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ひよこまめ さば ヨーグルト	子供パン 三温糖 スパゲッティ 油 オリーブ油 片栗粉 フレンチドレッシング	にんにく 玉ねぎ 人参 赤パプリカ トマト レモン キャベツ きゅうり	654	29.0
16水	牛乳	ごはん おふくろ汁 彩り豚丼の具 上里小松菜サラダ	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	ごはん 三温糖 しらたき 油 ナムルドレッシング	人参 ねぎ なめこ しょうが 玉ねぎ ごぼう 枝豆 小松菜 キャベツ コーン	626	25.3

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	
17 木	牛乳	ごはん じゃが芋と生揚げのみそ汁 あじの塩焼き 大豆の磯煮 のりふりかけ	牛乳 生揚げ わかめ みそ あじ ひじき 大豆 のりふりかけ	ごはん じゃがいも 油 しらたき 三温糖	玉ねぎ 人参 ねぎ 干しいたけ	614	25.8	
18 金	牛乳	本庄なすのつけ汁うどん ちくわの磯辺揚げ 本庄きゅうりサラダ	本庄の日 牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ あおのり	地粉うどん 油 三温糖 ごま 薄力粉 片栗粉 こんにやく 玉ねぎドレッシング	なす 人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 ブロッコリー きゅうり	608	24.0	
21 月	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ いかナゲット② ビビンバごはんの具	牛乳 かまぼこ 豆腐 豚肉 いかナゲット	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい ほうれん草 もやし 白菜キムチ	671	26.0	
22 火	牛乳	フラワーロール ABCスープ チキンのチーズ焼き ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	フラワーロール じゃがいも マカロニ オリーブ油 パン粉 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく ごぼう きゅうり	594	26.8	
23 水	牛乳	わかめごはん 上里東小玉ねぎのみそ汁 じゃが芋のカレー煮 地場産上里サラダ ももゼリー	上里東小考案献立 わかめ 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	ごはん こんにやく じゃがいも 三温糖 ももゼリー 油 フレンチドレッシング	玉ねぎ 小松菜 人参 いんげん 枝豆 キャベツ きゅうり アスパラガス	664	23.2	
24 木	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 鶏肉のねぎ塩麴焼き 上州きんぴら	牛乳 あさり 豆腐 わかめ みそ 鶏肉	ごはん ごま油 油 こんにやく 三温糖 ごま	人参 えのき 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく ごぼう いんげん	609	24.1	
25 金	牛乳	台湾ラーメン 春巻き フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 春巻き	中華麺 ごま油 片栗粉 油 杏仁豆腐	しょうが にんにく 人参 たら ねぎ みかん もやし チンゲンサイ 白桃 黄桃 パイン	720	24.2	
28 月	牛乳	ごはん 本庄なすのみそ汁 照り焼きハンバーグ 切干大根のサラダ	牛乳 生揚げ みそ ハンバーグ	ごはん ごま油 三温糖 片栗粉 棒棒鶏ドレッシング	人参 玉ねぎ なす 小松菜 切干大根 キャベツ	659	23.6	
29 火	牛乳	コッペパン 彩り団子のスープ 焼きウインナー② 焼きそば	牛乳 彩り団子 ウインナー 豚肉 あおのり	コッペパン 油 スパゲッティ	人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	672	28.3	
30 水	牛乳	ごはん ワンタンスープ あじフリッター② 豚キムチ	牛乳 豚肉 なると 豚肉 あじフリッター	ごはん ごま油 ワンタン 油 三温糖 ごま	人参 もやし ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ たら	678	25.7	
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	644	平均摂取 エネルギー比の 14.7%
太字: 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640	基準摂取 エネルギー比の 13~20%

## 6月給食だより

6月は食育月間です！

## 身近な食育！

平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。そこで、毎年6月は家庭、学校、地域など社会全体で食育推進に取り組むために設けられた食育の強化月間です。給食センターでは、以下の取り組みを予定しています。

### ①地場産野菜を使用したメニューの提供

なすのつけ汁、なすのみそ汁、小松菜サラダ、きゅうりサラダ など

### ②かみかみメニューの工夫

ごぼうサラダ、かみかみかき揚げ、秩父こんにやくサラダ、切干大根のサラダなど

### ③栄養教諭による食に関する指導の実施



- ・しっかりと食事のあいさつをする ・家族で食事をする
  - ・正しい食器の使い方を身につける ・お手伝いをする
  - ・子供と食材を買いに行く ・家庭菜園をする など
- 食に関すること全てが「食育」です。  
楽しみながら食育に取り組んでください！



### 栄養相談日

- 日時 6月23日(水) 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。