

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	飲料	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人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1水	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 鮭のフィッシュマヨネーズ焼き おひたし	牛乳 生揚げ みそ 鮭	ごはん フィッシュマヨネーズ	人参 もやしにら ほうれん草 キャベツ	608	26.0
2木	牛乳	ごはん もずくスープ えびしゅうまい② マーボー豆腐	牛乳 もずく 豚肉 えびしゅうまい みそ 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 たけのこ コーン えのき 小松菜 しょうが にんにく 干しいたけ にら ねぎ	604	21.0
3金	牛乳	鶏塩うどん カミカミ献立 カミカミかき揚げ 五目きんぴら	牛乳 鶏肉 わかめ	地粉うどん ごま油 カミカミかき揚げ 油 三温糖 ごま	人参 エリンギ ねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく いんげん	727	24.5
6月	牛乳	ごはん 大根と茎わかめのみそ汁 たこメンチ コーンサラダ	牛乳 あさり みそ 茎わかめ たこメンチ	ごはん 油 和風ドレッシング	人参 大根 キャベツ コーン	581	20.3
7火	牛乳	リトフソパソ (大豆チヨクリーム) 野菜コンソメスープ トマトとなすのグラタン 野菜のパペロンチーノ	牛乳 ベーコン	リトフソパソ トマトとなすのグラタン チヨクリーム 油 ソフトマヨネーズ 大豆チヨクリーム	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく 小松菜 エリンギ	683	19.9
8水	牛乳	ごはん 豆腐と舞茸のみそ汁 もうかのカレー竜田 水菜ともやしのサラダ	牛乳 豆腐 わかめ みそ もうかのカレー竜田	ごはん 油 香味塩ドレッシング	人参 舞茸 玉ねぎ 水菜 もやし	611	22.7
9木	牛乳	ごはん けんちん汁 厚焼き玉子 キムたくごはんの具	牛乳 豆腐 油揚げ 厚焼き玉子 豚肉	ごはん 油 さといも ごま油	人参 ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ つぼ漬 こんにゃく 白菜キムチ	669	28.2
10金	牛乳	台湾ラーメン 揚げぎょうざ② わかめサラダ	牛乳 豚肉 ぎょうざ わかめ	中華麺 ごま油 片栗粉 油 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 にら もやし キャベツ チンゲンサイ コーン	652	25.2
13月	牛乳	ごはん 野菜碗 鶏肉の照り焼き じゃがいものトマト煮	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	ごはん オリーブ油 じゃがいも 三温糖	人参 大根 ごぼう 枝豆 こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ トマト	722	31.9
14火	牛乳	サバサンド トルコの献立 マンタルチョルバス サンドサラダ	牛乳 さばの竜田揚げ	子供パン 三温糖 オリーブ油 じゃがいも 油 フルクトドレッシング	玉ねぎ マッシュルーム パセリ レモン キャベツ 人参	672	26.2
15水	牛乳	ごはん 上里の献立 おふくろ汁 上里玉ねぎの豚丼の具 上里小松菜サラダ	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	ごはん 油 三温糖 香味塩ドレッシング	人参 ねぎ なめこ 小松菜 しょうが 玉ねぎ ごぼう しらたき グリンピース キャベツ コーン	623	25.7
16木	牛乳	ごはん すまし汁 埼玉県産キャベツメンチカツ かてめしの具	牛乳 かまぼこ 鶏肉 わかめ 高野豆腐 ちくわ キャベツメンチカツ	ごはん 油 三温糖	人参 えのき ほうれん草 ごぼう 干しいたけ こんにゃく	661	24.9
17金	牛乳	本庄なす肉うどん 本庄の献立 ゼリーフライ 本庄きゅうりサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん ごま油 ゼリーフライ 和風ドレッシング	なす 人参 舞茸 きゅうり ほうれん草 こんにゃく キャベツ	643	23.1
20月	牛乳	もち麦ごはん 小松菜のみそ汁 あじの一夜干し 切干大根の炒め煮 カットオレンジ	牛乳 豆腐 みそ あじ あさり 油揚げ	もち麦ごはん 油 三温糖	人参 しめじ 小松菜 切干大根 オレンジ	613	25.9

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	飲料	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人分 [kcal]	蛋白質 [g]
21 火	牛乳	フラワーロール フィッシュボールスープ ハンバーグトマトソース グリーンサラダ	牛乳 フィッシュボール ハンバーグ	フラワーロール オリーブ油 三温糖 例アドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 にんにく トマト パセリ ブロッコリー きゅうり	609	25.6
22 水	牛乳	ごはん わかめスープ 春巻き ピビンバの具	牛乳 わかめ 春巻き 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ 白菜キムチ 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	697	21.9
23 木	牛乳	ごはん トマトとズッキーニのカレー チーズオムレツ こんにゃくサラダ	牛乳 鶏肉 チーズオムレツ	ごはん 油 じゃがいも かんきつドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ りんご トマト キャベツ ズッキーニ こんにゃく	747	29.8
24 金	牛乳	みそラーメン にらまんじゅう② アスパラガスと豆のサラダ	牛乳 豚肉 みそ にらまんじゅう 大豆 レッドパプリカ	中華麺 ごま油 玉ねぎドレッシング	にんにく しょうが 人参 もやし コーン にら 枝豆 キャベツ アスパラガス	634	27.4
27 月	牛乳	ごはん 五目スープ お魚ナゲット② 生揚げのチリソース	牛乳 豆腐 生揚げ お魚ナゲット	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 干しいたけ ねぎ たけのこ 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ しょうが にんにく	686	24.7
28 火	牛乳	パンパン 神原小学校考案献立 ABCトマトスープ 鶏肉のカレーチーズ焼き ポテトサラダ (ノンオイル マヨネーズ)	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	パンパン パン粉 マカロニ オリーブ油 じゃがいも ノンオイル マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト にんにく コーン きゅうり	645	28.1
29 水	牛乳	ごはん なすのみそ汁 さばの塩焼き 大豆の磯煮	牛乳 油揚げ みそ さば ひじき 大豆	ごはん 油 三温糖	人参 切干大根 なす 枝豆 小松菜 しらたき 干しいたけ	657	29.9
30 木	牛乳	わかめごはん かきたま汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜ともやしのおひたし	牛乳 わかめ 豆腐 卵 鶏肉	ごはん 片栗粉 油	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば しょうが 小松菜 もやし	660	25.8
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	655
太字: 本庄または上里産です						摂取基準	650 21g~ 32.5g

6月 給食だより

食べること = 生きること
6月は「食育月間」です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でも日々の食生活をふり返ってみてください。

今月の栄養相談日は、6月22日(水) 午後1:30~4:00です。
場所 本庄上里学校給食センター ☎0495(24)2621



食育月間にちなみ、地場産物や郷土食を取り入れました

<郷土食や県産食材使用料理>
おふくろ汁・かてめし・セリーフライ・本庄なす肉うどん・キャベツメンチカツ・にらまんじゅう・きゅうりサラダ・小松菜サラダ・アスパラサラダ等