



# 6月分 学校給食献立予定表

日曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)
	主食	牛乳	おかず	黄 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品		
3月	ごはん	○	水ぎょうざスープ フヨウタン~オムレツの甘酢あんかけ~ 三芳産チンゲンサイ入り五目ビーフン	ごはん、米油、白いりごま、ラー油、ごま油、きびざとう、でん粉、ビーフン	牛乳、水ぎょうざ、プレーンオムレツ、なると	生姜、にんにく、にんじん、長ねぎ、キャベツ、ニラ、たけのこ、干しいたけ、 <b>チンゲンサイ</b>	599 754	20.5 25.3
4火	ごはん	○	三芳産大根と小松菜のみそ汁 ニシンの竜田揚げ 荳わかめのきんぴら	ごはん、米油、ごま油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、白みそ、赤みそ、ニシンの竜田揚げ、豚せん切り肉、くきわかめ	にんじん、たまねぎ、 <b>だいこん</b> 、 <b>こまつな</b> 、ごぼう、糸こんにやく	601 784	25.4 33.2
5水	埼玉産地粉うどん	○	きつねうどん汁 にんじんたっぷり手作りかき揚げ コロコロポテトサラダ	地粉うどん、米油、黒ごとう、小麦粉、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、なると、油揚げ、まぐろ油漬	たまねぎ、長ねぎ、 <b>こまつな</b> 、にんじん、 <b>葉だいこん</b> 、きゅうり	691 893	26.1 33.1
6木	わかめごはん	○	三芳産かぶと豚肉のみそ汁 鶏の照り焼き 三芳産ほうれんそう入り変わり白和え	わかめごはん、きびざとう、でん粉、芝麻醬、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、鶏切り身、厚揚げ	たまねぎ、にんじん、 <b>かぶ</b> 、 <b>こまつな</b> 、 <b>ほうれんそう</b>	605 796	32.5 43.3
7金	揚げパン (ココア)	○	みんなのじゃがいもポタージュ キャベツバーグ (ソース味) きりぼしナポリタン	コッペパン、米油、ピュアココア、きびざとう、じゃがいも	牛乳、鶏小間、白いんげん豆ペースト、キャベツ入りつくね、ウインナー	たまねぎ、パセリ、にんじん、ピーマン、切り干し大根	627 763	21.9 26.4
10月	ごはん (中学のみセンター炊き)	○	高野豆腐とわかめのみそ汁 チキンチキンごぼう 冷凍みかん	ごはん、米油、じゃがいも、でん粉、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、高野豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、鶏角切り肉	長ねぎ、ごぼう、みかん	656 840	26.6 33.6
11火	ごはん	○	じゃが豚キムチ ほっけの一夜干し 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、ほっけの一夜干し、まぐろ油漬	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、はくさいキムチ、ニラ、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	647 807	31.7 39.8
12水	パン	○	三芳産かぶのトマトスープ かぼちゃコロケ パリジャンチーズサラダ	パン、米油、きびざとう	牛乳、豚小間、ブロッコリースチーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 <b>かぶ</b> 、パセリ、トマトピューレ、セロリ、かぼちゃコッパ、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	609 785	22.1 27.3
13木	ごはん	○	むらくも汁 豆腐ハンバーグのきんぴらソースかけ 東松山やきとり丼の具	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白すりごま	牛乳、鶏小間、わかめ、卵、とうふバーグ、豚小間、赤みそ	にんじん、長ねぎ、 <b>ほうれんそう</b> 、ごぼう、さやえんどう、キャベツ、ニラ、生姜、にんにく、アップルソース	677 875	35.4 46.8
14金	ごはん	○	キャベツと油あげのみそ汁 メンチカツ わかめ炒め	ごはん、米油、きびざとう、白いりごま、ごま油、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、メンチカツ、豚小間、わかめ	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、長ねぎ、 <b>こまつな</b> 、生姜	690 883	27.2 34.5
17月	ごはん	○	豚汁 あじのさんが焼き (三芳産大根おろしソースかけ) 五目うの花	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉、黒ごとう	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、あじのさんが焼き、鶏ひき肉、さつま揚げ、おから	ごぼう、 <b>だいこん</b> 、にんじん、たまねぎ、こんにやく、長ねぎ、干しいたけ	625 800	27.7 35.9
18火	ごはん	○	チキンカレー フランクフルト 手作りにんじんドレッシングの三芳産野菜サラダ	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう	飲むヨーグルト、鶏角切り肉、スキムミルク、フランクフルト、くきわかめ、ささみ	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、セロリ、キャベツ、 <b>水菜</b>	743 910	24.1 30.1
19水	食パン	○ 中学250ml	三芳産ほうれんそうのチキンスープ 豆乳クリームコロケ ごぼつナサラダパンの具	食パン、米油、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、豆乳クリームコロケ、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、 <b>ほうれんそう</b> 、生姜、ホールコーン、ごぼう、きゅうり	612 808	23.8 31.7
20木	チキンライス (センター炊き)	○	ラビオリスープ スクランブルエッグ みそポテト	ごはん、米油、ラビオリ、じゃがいも、小麦粉、きびざとう	鶏小間、牛乳、豚小間、スクランブルエッグ、白みそ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、キャベツ、パセリ、セロリ	677 845	26.7 33.0
21金	埼玉産地粉うどん	○	冬瓜入りみぞれうどん汁 タコさん揚げ (小学1個、中学2個) 白玉入り冷やしぜんざい	地粉うどん、米油、きびざとう、タコ焼き、白玉だんご	牛乳、鶏小間、油揚げ、あずき	にんじん、 <b>だいこん</b> 、冬瓜、長ねぎ、 <b>水菜</b>	740 968	27.2 35.1
24月	富(とめ)のいきなりパン	○	まめまめグリーンポタージュ みんなのハンバーグ(デミグラスソース) ツナとキャベツのレモン和え	富(とめ)のいきなりパン、米油、じゃがいも、でん粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、豆乳、ハンバーグ(小麦なし)、まぐろ油漬	たまねぎ、にんじん、えだ豆、えだ豆ペースト、パセリ、セロリ、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	598 836	28.7 38.4
25火	ごはん	○	オクラ汁 コロコロかつおの南蛮漬 きんぴらごはんの具	ごはん、米油、きびざとう、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお角切り、粉付け、豚せん切り肉	たまねぎ、オクラ、生姜、にんじん、ごぼう、糸こんにやく	653 808	35.3 43.9
26水	中華麺	○	みんなのみそカレー豆乳ラーメン汁 手作りアメリカンドッグのケチャップソースかけ みかんパンナコッタ	中華麺、米油、ミックスパウダー、きびざとう、パンナコッタペースト(みかん)	牛乳、豚小間、わかめ、豆乳、赤みそ、フランクフルト	生姜、にんにく、にんじん、もやし、ホールコーン、メンマ、長ねぎ、みかん缶、ナタデココ	708 872	26.5 32.3
27木	ごはん	○	春雨ときのこのふかひれ風スープ えびシューマイ (小学2個・中学3個) テジブルコギ	ごはん、米油、春雨、でん粉、ごま油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、卵、えびシューマイ、豚小間、赤みそ	えのきだけ、干しいたけ、木くらげ、長ねぎ、にんにく、生姜、にんじん、たまねぎ、キャベツ、アップルソース	616 777	25.5 32.1
28金	ごはん	○	三芳産小松菜入りかぶのすりながし 鶏の塩から揚げ (小学1個・中学2個) 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、肉団子、鶏切り身、鶏ひき肉、ひじき、さつま揚げ、大豆	たまねぎ、かぶ、 <b>こまつな</b> 、生姜、にんにく、にんじん、干しいたけ、糸こんにやく	626 799	28.1 36.2
20回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 太字：今月使用予定の三芳産食材。 「みんなの〇〇」シリーズは8品目アレルギーフリーです。						平均栄養量 830	27.2 34.6
							基準栄養量 830	650 34.0

## 給食だより

学校給食費(6月分) 口座振替日は7月1日(月)です。 ☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

### 安全においしく給食を食べるために

6月4日から10日の1週間は「歯と口の健康週間」です。おいしく食事をとるために、歯や口を健康に保つことはとても大切です。食べる時に「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

**正しい姿勢で食べる**

**食べやすい量だけ口に運ぶ**

**意識してよくかむ**

**口に食べ物を入れたままで話さない**

**食べている人を邪魔しない**

**早食いしない**

4日(火)の献立は、よくかむ必要がある食材を多く取り入れました。食事の後は、歯みがきを忘れずに。

三芳町オリジナルのとおきメニュー♪  
**富のいきなりパン**が今年も登場!

6月21日(金) **夏至**の食べ物

24日(月)に「富(とめ)のいきなりパン」を提供します。これは、熊本県の郷土料理「いきなり団子」をイメージしたパンです。いきなり団子とは、輪切りにしたさつまいもとあんこを小麦粉の生地で包んで蒸した料理です。「いきなり」は、熊本弁で「簡単・手早く・すぐ」に、などという意味があります。短時間で簡単に作ることができるほか、急な来客の際でもすぐに出せるというのが名前の由来だそうです。「富のいきなりパン」は、三芳町で採れたさつまいもで作った「さつまいもあん」と「こしあん」をパン生地で包んで焼いてもらいました。パン工場の職人さんの技が光る一品です。ぜひ、食べる前に割って中を見てみてください。さつまいもあんとこしあんがきれいな2層になっています。ひと口ほおばると、さつまいもとあんこの優しい甘みを楽しめますよ。

①タコ 稲がタコのあしのようにしっかりと根付くようお願いを込めて。  
②冬瓜 旬の夏野菜で体を内側から冷やすことで夏バテ予防!

給食センターホームページもぜひご覧ください!

※献立予定表(給食の写真) ※家庭向け給食レシピ集 ※食育動画(YouTube) など