



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 動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	○	三芳産ほうれんそうと えび団子のすまし汁 豚肉のみそ焼き ツナ入り海そうサラダ ★卓上たまねぎドレッシング	ごはん、春雨、でん 粉、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、えび 団子、豚切り身、赤みそ、海 そうミックス、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、ほうれんそ う、水菜、キャベツ	666	33.0	
								811	39.6	
4	火	ごはん かみかみメニュー	○	切干大根のみそ汁 ししゃもごまフライ (小学1個・中学2個) かみかみ和え	ごはん、米油、きびざ とう	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油 揚げ、赤みそ、白みそ、し しゃもごまフライ、するめい か、ショルダーハム	生姜、にんじん、切り干し大根、 こまつな、もやし、きゅうり	623	26.1	
								807	33.9	
5	水	ごはん	○	三芳産小松菜のそぼろ汁 豚肉とごぼうのみそ炒め 大豆とじゃこのきな粉がらめ	ごはん、米油、でん 粉、きびざとう	牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ、 豚小間、赤みそ、大豆、ちり めんじゃこ、きな粉	生姜、にんじん、たけのこ、干し しいたけ、こまつな、にんにく、 たまねぎ、ごぼう、赤ピーマン	658	32.8	
801	39.9									
6	木	コッペパン スライス	○	豆乳コーンポタージュ フランクのミートソースかけ メロン	コッペパン、ポテト ニョッキ、米油、きび ざとう	牛乳、鶏小間、豆乳、フラン クフルト、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、ホールコー ン、コーンペースト、クリーム コーン、パセリ、生姜、メロン	644	24.9	
860	32.3									
7	金	ごはん	○	オクラ汁 ●ヨーグルト(中学のみ) 小: 笹かまの磯辺揚げ 中: 笹かまの二色揚げ(磯辺・加-) 三芳産小松菜の梅ひじきふりかけ	ごはん、米油、小麦 粉、きびざとう、白い りごま	牛乳、豚小間、木綿豆腐、油 揚げ、赤みそ、白みそ、笹か まぼこ、あおのり、ひじき、 糸けずりぶし、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、えのきだ け、オクラ、こまつな、梅干し、 ゆかり	626	25.5	
819	33.8									
10	月	ごはん	○	豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉の三芳産大根おろしソースかけ 三芳産ほうれんそうのおひたし	ごはん、じゃがいも、 きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、油揚げ、木綿 豆腐、わかめ、赤みそ、白み そ、鶏切り身、糸けずりぶし	だいこん、もやし、にんじん、ほ うれんそう	637	29.4	
794	36.8									
11	火	カレー味ごはん	○	レタスと肉だんごのスープ ますのガーリック焼き クリームソース	カレー味ごはん、米 油、バター、小麦粉	コーヒーマルク、肉団子、ま すのガーリック漬、鶏小 間、牛乳、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、レタス、さ やいんげん、セロリ、マッシュ ルーム	679	28.6	
827	34.4									
12	水	黒パン	○	三芳産ほうれんそうと ベーコンの和風スパゲッティ オムレツのデミグラスソースかけ カクテルボンチ	黒パン、スパゲッ ティ、米油、きびざと う、カクテルゼリー	牛乳、ベーコン、鶏小間、プ レーンオムレツ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 しめじ、ほうれんそう、みかん 缶、パイン缶、白桃	639	22.8	
858	29.4									
13	木	ごはん	○	豚汁 鶏肉とアスパラの炒め物 いももちの甘ダしかけ (小学2個・中学3個)	ごはん、米油、じゃが いも、きびざとう、ご ま油、でん粉、いもも ち	牛乳、豚小間、赤みそ、白み そ、鶏もも角切り肉	ごぼう、だいこん、にんじん、た まねぎ、こんにゃく、長ねぎ、木 くらげ、グリーンアスパラガス	690	26.5	
908	33.4									
14	金	ごはん	○	じゃがいもと油揚げのみそ汁 とうふのまさご焼き 豚肉と荳わかめの生姜炒め	ごはん、じゃがいも、 きびざとう、でん粉、 米油	牛乳、鶏小間、油揚げ、なる と、赤みそ、白みそ、とうふ まさご焼き、豚小間、くきわ かめ	えのきだけ、こまつな、生姜、に んにく、たまねぎ、キャベツ、赤 ピーマン	673	27.7	
839	34.5									
17	月	ごはん	○	筑前煮 あじの塩こうじ焼き 三芳産水菜とツナのサラダ	ごはん、米油、きびざ とう	牛乳、鶏もも角切り肉、さつ ま揚げ、あじの塩麹漬、ま ぐろ油漬け	にんじん、だいこん、ごぼう、たけの こ、干しいたけ、三角こんにゃく、 さやいんげん、キャベツ、水菜、き ゅうり	623	31.6	
766	39.0									
18	火	さきたまライス ボールパン	○	トマトと卵のABCマカロニスープ メンチカツ ★卓上ソース さくらんぼ(小学2個・中学3個)	ライス・卵(卵無 し)、アルファベットマカニ、 でん粉、米油	牛乳、鶏小間、卵、メンチカ ツ	たまねぎ、マッシュルーム、トマ ト、チンゲンサイ、生姜、セロ リ、さくらんぼ	626	23.9	
800	30.5									
19	水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産大根のみぞれうどん汁 タコさん焼き(小学1個・中学2個) 三芳産小松菜ともやしのごま炒め	地粉うどん、きびざと う、タコ焼き、米油、 白いりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、なる と、鶏小間	にんじん、干しいたけ、だいこ ん、長ねぎ、こまつな、もやし	613	26.4	
784	33.5									
20	木	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) かぼちゃのそぼろ煮	ごはん、でん粉、米 油、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、木綿 豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切 り身、鶏ひき肉	たまねぎ、かぶ、生姜、かぼちゃ	726	30.9	
926	39.1									
21	金	ごはん	○	ワンタンスープ いかのチリソースかけ チンジャオロース	ごはん、米油、ワンタ ン、でん粉、きびざと う、ごま油	牛乳、鶏小間、いか、豚もも せん切り肉	にんじん、もやし、キャベツ、ほうれ んそう、生姜、にんにく、長ねぎ、た けのこ、赤ピーマン、ピーマン	667	29.6	
814	36.2									
24	月	ごはん	○	和風ポテトボールスープ かつおの香味揚げ ひじきご飯の具	ごはん、米油、ポテト ボール、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、かつ おの香味漬、鶏小間、ひじ き	にんじん、しめじ、こまつな、え だ豆、糸こんにゃく	676	27.8	
836	34.4									
25	火	ごはん	○	三芳産ほうれんそうと豆腐のみそ汁 ハンバーグの照り焼きソースかけ 野菜のりんご酢和え	ごはん、きびざとう、 でん粉、白すりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿 豆腐、赤みそ、白みそ、ハン バーグ、ささみ	にんじん、ほうれんそう、だいこ ん、きゅうり	661	28.6	
846	36.7									
26	水	中華麺	○	タンタン麺汁 えびシューマイ(2個) ごぼうとちくわのマヨ炒め	中華麺、米油、黒ざとう、芝麻醤、 でん粉、ラー油、白いりごま、白す りごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉、 赤みそ、えびシュ ウマイ、白ちくわ	生姜、にんにく、長ねぎ、にんじ ん、たけのこ、干しいたけ、 キャベツ、ごぼう、赤ピーマン	654	29.4	
830	37.2									
27	木	ごはん	○	みんなの夏野菜カレー ペンネソテー 冷凍みかん	ごはん、米油、でん 粉、ペンネマカロニ	牛乳、鶏もも角切り肉、まぐ ろ油漬け	にんにく、たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、なす、トマト、赤ピー マン、セロリ、さやいんげん、みかん	702	23.3	
865	28.5									
28	金	フラワーロール	○	ミネストローネスープ 米粉のおじゃがささみカツ さやいんげん入り パリジャンチーズサラダ	フラワーロール、米 油、じゃがいも、きび ざとう	牛乳、ベーコン、豚ひき肉、 米粉のおじゃがささみカツ、 プロセスチーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 かぶ、パセリ、トマト、セロ リ、ホールトマト、キャベツ、赤ピー マン、きゅうり、さやいんげん	629	25.4	
804	30.9									
20回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。							平均栄養量	656	27.7
								830	34.7	
								基準栄養量	650	26.0
								830	34.0	

「みんなの○○シリーズ」は
7品目アレルギーフリーです

給食だより 暑くなるこの時季に気をつけたい! “食中毒”

食中毒予防の3原則

- 1. つけない**
せっけんを手をよく洗い、手についた菌を洗い流しましょう。
- 2. ふやさない**
食品購入後は早めに冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。
- 3. やっつける**
効果的な殺菌方法は、“加熱すること”です。特に、肉は中までしっかり火を通しましょう。

6月は食育月間

毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるべきものです。「食」について学び、また、日頃の「食」について振り返ってみましょう。

※「主な使用食材の産地」「放射性物質測定結果」については、ホームページ (<https://www.town.saitama-miyoshi.lg.jp/study/committee/kyushoku/>) をご覧ください。