

6月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市立鷹野学校給食センター 西館

平成30年度

日・曜	牛乳	献立名	食 品 名			栄養量 エネルギー (たんぱく質) (蛋白質)	給食センターからお知らせ	
			つめ 冷たい コンテナ	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	ち にく 血や肉になるもの (あか)			からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの (みどり)
1 金		キャロットピラフ てりやきミートボール(2こ) ようふうかきたまスープ	だいこんサラダ (イタリアン)	ごはん、ラード、パンこ あぶら	ぎゅうにゅう、たまご とり、ベーコン	だいこん、きゅうり、キャベツ たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	648 [25.3]	たまごは、タンパク質・ビタミンが豊富です。
4 月		ごはん こいわしのたつたあげ(2ほん) ごもきんぴら あつあげのみそしる		ごはん、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま、でんぶん	ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、いわし、みそ	ごぼう、ながねぎ きりぼしだいこん、しらたき キャベツ、にんじん えのきたけ、しょうが	582 [22.6]	かみかみ献立です。よくかんで食べましょう。
5 火		ごはん、さんまのうめに なすとピーマンのみそいため よしのじる		ごはん、さといも、さとう あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、さんま、とりにく ぶたにく、みそ	なす、にんじん、ごぼう たけのこ、しめじ、ピーマン あかピーマン、だいこん こまつな、うめ	630 [27.4]	ピーマンは、夏が旬の野菜です。
6 水		ごはん、マーボーどうぶ はるさめのちゅうかふういため	オレンジ (1/4こ)	ごはん、はるさめ ごまあぶら、あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいたいずみート、とうふ、あさり	オレンジ、たまねぎ、きくらげ にら、キャベツ、ながねぎ たけのこ、にんじん、しいたけ にんにく	626 [24.6]	オレンジは、ビタミンCを多く含んでいます。
7 木		コッペパン、チョコクリーム チキンのレモンソテー コーンチャウダー	ポテトサラダ (エッグケア)	パン、チョコクリーム じゃがいも、なまクリーム エッグケア、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく	とうもろこし、たまねぎ にんじん、レモン、とうもろこし きゅうり	687 [24.5]	立花小のリクエスト給食です。
8 金		ごはん、コーンしゅうまい(2こ) にくだんこのちゅうかに	もやしサラダ (ごみちゅうか)	ごはん、さとう、ごまあぶら あぶら、でんぶん、パンこ こむぎこ、ラード	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、たらすりみ うずらたまご、みそ、たまご	もやし、きゅうり、にんじん ながねぎ、たけのこ、しいたけ キャベツ、ピーマン、しょうが にんにく、たまねぎ、とうもろこし	658 [24.3]	にんじんは、目の疲れをとる働きがあるビタミンAが豊富です。
11 月		ごはん、あじのしおこうじやき にらとたまごのいためもの けんちんじる		ごはん、さといも、あぶら	ぎゅうにゅう、あじ、とりにく とうふ、かつあぶし、たまご	キャベツ、もやし、だいこん にら、こんにゃく、しいたけ にんじん、ごぼう、こまつな	577 [30.0]	前谷小のリクエスト給食です。
12 火		きつねうどん、みそポテト	そくせきづけ (だししょうゆ)	じごなうどん、じゃがいも こむぎこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、かまぼこ、みそ	キャベツ、きゅうり、ながねぎ しいたけ、ほうれんそう	671 [24.6]	みそポテトは、埼玉県秩父地方の郷土料理です。
13 水		チャーハン、はるまき ちゅうかふうかめスープ、ヨーグルト		ごはん、ごまあぶら あぶら、はるさめ でんぶん、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、ヨーグルト ぶたにく、わかめ、なると とりにく	ながねぎ、にんじん、たけのこ とうもろこし、きくらげ、たまねぎ さやいんげん、しめじ、キャベツ	585 [19.4]	ヨーグルトには、カルシウムがたくさん含まれています。
14 木		はちみつパン ミニアメリカンドッグ(2こ) ぶたにくとまめのスープ	カラフルサラダ (トマト)	パン、じゃがいも こむぎこ、あぶら、さとう でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、レンズまめ たら、えそ、たい	とうもろこし、きゅうり、キャベツ あかピーマン、にんじん たまねぎ、パセリ	614 [22.6]	ひよこ豆は、ひよこの頭に形が似ている豆です。
15 金		チキンカレー グリーンアスパラとコーンのソテー	アンデスメロン (1/8こ)	むぎごはん じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、チーズ とりレバー	アンデスメロン、キャベツ にんじん、グリーンアスパラガス とうもろこし、たまねぎ グリーンピース、にんにく、しょうが	674 [23.1]	グリーンアスパラガスは、旬の野菜です。
18 月		ごはん、とりにくのてりやき さといもとあつあげのおかか になつやさいのみそしる		ごはん、さといも さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、かつあぶし みそ	にんじん、オクラ、なす みょうが、キャベツ	600 [24.5]	オクラ、なす、みょうがは、夏が旬の野菜です。
19 火		かてめし ゼリーフライ パックソース つまっこ、おこめのムース		ごはん、おこめのムース じゃがいも、こむぎこ あぶら、さとう、でんぶん パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、たまご、おから	ごぼう、にんじん、しいたけ かんぴょう、ながねぎ、しめじ こまつな、さやいんげん、たまねぎ	691 [20.8]	食育の日の献立です。
20 水		しょくパン、えだまめのハンバーグ ジャーマンポテト パンブキンポターージュ		パン、じゃがいも、あぶら クルトン、エッグケア パンこ、こむぎこ、さとう なまクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく、えだまめ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ とうもろこし、にんにく	689 [29.4]	かぼちゃは、夏が旬の野菜です。
21 木		ごはん、しろみぎかなのチリソースがけ トックスープ	ナムル (ナムル)	ごはん、トク さとう、あぶら、ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ほき、とりにく	こまつな、にんにく、しょうが たけのこ、だいたいずもやし きりぼしだいこん、ながねぎ にんじん、しいたけ、チンゲンサイ	612 [23.3]	トックとは、韓国語で「もち」という意味です。
22 金		ごはん、ぶたどんのく ひじきのにももの	キウイフルーツ (1/2こ)	ごはん、ごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ひじき ぶたにく、さつまあげ だいたいず	キウイフルーツ、ながねぎ にんじん、にら、しいたけ しらたき、たまねぎ、たけのこ にんにく、しょうが	619 [24.2]	ひじきは海藻で、ミネラルがたくさん含まれています。
23 土		こどもパン、チキンハンバーグ ミネストローネ	かぼちゃの サラダ (フレンチ クリーミー)	パン、マカロニ さとう、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、ベーコン	かぼちゃ、とうもろこし キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、セロリ	642 [25.4]	ミネストローネは、イタリアの家庭料理です。
26 火		ごはん、みそかつ うのはなのいりに とうがんじる		ごはん、あぶら、さとう パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、おから ぶたにく、あさり とりにく、みそ	とうがん、しいたけ、にんじん ながねぎ、こんにゃく、しめじ こまつな、しょうが	639 [24.0]	冬瓜は、夏が旬の野菜です。
27 水		ごはん、ぎょうざ(2こ) だいたいずのオイスターソースいため はるさめスープ		ごはん、はるさめ、あぶら ごまあぶら、こむぎこ でんぶん、パンこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、だいたいず ぶたにく、えび、たら	しいたけ、はくさい、ながねぎ にんじん、きくらげ、しょうが チンゲンサイ、にんにく キャベツ、たまねぎ	595 [24.0]	大豆は、畑の肉と呼ばれています。
28 木		ごはん、さばのしおやき とんじる	コロコロきゅうり (わふう)	ごはん、じゃがいも	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく とうふ、みそ	きゅうり、にんじん、ながねぎ だいたい、こんにゃく、こまつな	668 [27.4]	前間小のリクエスト給食です。
29 金		ハヤシライス キャベツのしおこんぶいため	グレープ フルーツ (1/6こ)	むぎごはん、じゃがいも ごまあぶら、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく しおこんぶ、チーズ とりレバー	キャベツ、グレープフルーツ たまねぎ、ピーマン、たけのこ にんじん、グリーンピース にんにく、しょうが	659 [20.9]	グレープフルーツはビタミンCが豊富です。

* 献立は、材料の都合により変更する場合があります。
印は混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送しますので、ごはんと混ぜてから配せんしてください。

今月のリクエスト献立
1日(金) 立花小学校 11日(月) 前谷小学校
28日(木) 前間小学校

平均	636
	24.4



6月は食育月間です。ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから食育に取り組んでみましょう。