

6月分 中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
三郷市立岩野木学校給食センター

令和元年度



| 日・曜 | 牛乳 | 献立名 | 冷たいコンテナ | 食品名 | | | 栄養量 エネルギー (蛋白質) | 給食センターからお知らせ |
|-----|----|--|-------------------------------|---------------------------------------|--|---|-----------------------|-------------------------|
| | | | | 熱や力になるもの (黄色) | 血や肉になるもの (赤) | 体の調子を整えるもの (緑) | | |
| 3月 | ○ | ごはん 豚キムチ フーヨーハイ 角チーズ | 拌三絲 (香味中華) | 白飯、春雨、でん粉 砂糖、油 | 牛乳、チーズ、鶏卵、魚肉 豚肉、焼き豆腐、あさり、いか | 緑豆もやし、きゅうり、キャベツ にら、人参、白菜、えのき茸、長葱 玉葱、にんにく、竹の子、椎茸 | 822 [38.4] | キムチは韓国では欠かせない漬物 |
| 4火 | ○ | ごはん 豚レバーとポテトのオーロラソース和え 根菜の味噌汁 | 切干大根のサラダ (和風あわせ) | 白飯、じゃが芋、里芋 油 ごま、砂糖、でん粉 | 牛乳、鶏肉、豚レバー、豆腐 味噌 | 切干し大根、かぶ、きゅうり、人参 長葱、こんにゃく、ごぼう れんこん、生姜、にんにく | 768 [29.7] | かみかみ献立 |
| 5水 | ○ | カレーライス(麦飯) パプリカのソテー | オレンジ (1/4個) | 麦ご飯、じゃが芋、油 | 牛乳、ベーコン、豚肉、チーズ 脱脂粉乳、鶏レバー | オレンジ、人参、赤ピーマン 玉葱、黄ピーマン、さやいんげん グリーンピース、マッシュルーム とうもろこし、にんにく、生姜 | 835 [27.4] | 色鮮やかな献立 |
| 6木 | ○ | たまごパン 白身魚のトマトソースかけ グリーンポタージュ | コーンサラダ (コーンクリーム ミー) | パン、クルトン、小麦粉 でん粉、油 | 牛乳、生クリーム、ホキ | とうもろこし、枝豆、キャベツ きゅうり、玉葱、りんご、トマト | 879 [33.8] | ポタージュに枝豆ペーストを使用 |
| 7金 | ○ | チャーハン(白飯) ジャンボしゅうまい(2個) 五目中華スープ マンゴープリン | | 白飯、ごま油、小麦粉、豚脂 砂糖、ホイップクリーム | 牛乳、焼き豚、豚肉、えび うずら卵、鶏肉、ゼラチン、魚肉 卵白、大豆、なると | 長葱、竹の子、とうもろこし、人参 グリーンピース、椎茸、にんにく 青梗菜、玉葱、生姜、マンゴー | 819 [35.6] | マンゴーは代表的な南国フルーツ |
| 10月 | ○ | ごはん とんかつ ● 筑前煮 ゆばとあさりの吸い物 | | 白飯、油、砂糖、パン粉 小麦粉、でん粉 | 牛乳、鶏肉、湯葉、豆腐、竹輪 わかめ、なると、あさり、豚肉 大豆 | ごぼう、えのき茸、人参 こんにゃく、れんこん、長葱 椎茸、竹の子、さやいんげん | 860 [36.0] | 「ゆば」は大豆の加工品 |
| 11火 | ○ | ごはん いわしのオレンジ煮 豚肉と生揚げの味噌炒め | ささみときゅうり の和え物 (和風) | 白飯、砂糖、油、でん粉 水あめ | 牛乳、鶏肉、豚肉、生揚げ、味噌 いわし | きゅうり、竹の子、緑豆もやし 人参、キャベツ、椎茸、生姜 オレンジ、さやいんげん、にんにく | 801 [37.5] | いわしのオレンジ煮は骨まで食べられます |
| 12水 | ○ | 子供パン 塩焼そば トマトオムレツ ひよこ豆のカレー煮 | | パン、中華麺、油、でん粉 砂糖、水あめ、ごま油 | 牛乳、ひよこ豆、豚肉、いか 鶏卵 | キャベツ、玉葱、にんにく、椎茸 赤ピーマン、ピーマン、トマト | 819 [36.5] | ひよこ豆の別名は「ガルバンゾー」 |
| 13木 | ○ | ごはん あじフライ ● 肉じゃが | ★小松菜サラダ (棒々鶏味噌) | 白飯、じゃが芋、油、砂糖 パン粉、でん粉、小麦粉 | 牛乳、あじ、豚肉、さつま揚げ 大豆 | 小松菜、キャベツ、とうもろこし 人参、玉葱、こんにゃく | 883 [31.0] | 南中リクエスト献立 |
| 14金 | ○ | ごはん 若鶏の七味焼 豚汁 | ツナとひじきのマ ヨネーズ和え (マヨネーズ) | 白飯、じゃが芋、砂糖 ごま油、マヨネーズ | 牛乳、鶏肉、豚肉、ひじき、豆腐 味噌、ツナ | キャベツ、きゅうり、人参、生姜 長葱、大根、ごぼう、こんにゃく | 804 [38.5] | ツナとマヨネーズでひじきも食べやすくなりました |
| 15土 | ○ | 食パン 苺ミックスジャム たこナゲット(2個) ポテトリヨネーズ 押麦と野菜のスープ | | パン、じゃが芋、大麦 砂糖、水あめ、油、小麦粉 でん粉 | 牛乳、ウインナーソーセージ 鶏肉、チーズ、たこ、いか、鱈 | 白菜、玉葱、とうもろこし、人参 ごぼう、グリーンピース、パセリ いちご、りんご | 759 [30.6] | ジャムは、いちごりんごのミックス |
| 18火 | ○ | かて飯(白飯) 豚肉の生姜焼 ★だまこ汁 ピーチゼリー | | 白飯、うるち米、油、砂糖 水あめ | 牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ | ごぼう、人参、椎茸 かんぴょう、生姜、長葱、しめじ さやいんげん、小松菜、桃 | 812 [38.7] | 秩父地方の郷土料理「かて飯」 |
| 19水 | ○ | ごはん ゼリーフライ ● ★田舎汁 | 和風サラダ (香りごま) | 白飯、油、里芋、じゃが芋 小麦粉、パン粉 | 牛乳、鶏肉、生揚げ、味噌 おから | きゅうり、キャベツ、大根、人参 緑豆もやし、ごぼう、こんにゃく 小松菜、長葱、玉葱 | 803 [27.0] | 行田市の郷土料理「ゼリーフライ」 |
| 20木 | ○ | ごはん いかフリッター(2個) 肉団子の中華煮 | おかひじきの サラダ (中華) | 白飯、砂糖、ごま油 油、でん粉、小麦粉、米粉 パン粉 | 牛乳、鶏肉、うずら卵、味噌 いか、沖あみ、あおさ、大豆 | キャベツ、人参、おかひじき、長葱 竹の子、緑豆もやし、白菜 ピーマン、生姜、にんにく、玉葱 | 774 [31.7] | 「おかひじき」は山形県の伝統野菜 |
| 21金 | ○ | 山菜うどん(地粉うどん) 竹輪の磯辺揚げ 五目金平 | | うどん、小麦粉、油 ごま油、砂糖、ごま | 牛乳、鶏肉、竹輪、豚肉、あおさ | ごぼう、しめじ、えのき茸、人参 山菜、白滝、長葱、椎茸 ほうれん草 | 825 [38.0] | 埼玉県産の小麦粉を使った地粉うどん |
| 24月 | ○ | ごはん さばのごまだれ焼き 切干大根の煮付 ニラ玉汁 | | 白飯、砂糖、ごま | 牛乳、鶏卵、鯖、鶏肉、油揚げ さつま揚げ、なると、味噌 | 切干し大根、にら、玉葱、人参 | 773 [35.5] | 季節の食材「にら」 |
| 25火 | ○ | ごはん 鶏肉の四川タレかけ 青梗菜のスープ | ★ナムル (香味塩) | 白飯、ごま、砂糖、春雨 ごま油、油、パン粉、パン粉 | 牛乳、鶏肉、うずら卵 えび、なると、大豆 | 小松菜、青梗菜、緑豆もやし 生姜、大豆もやし、長葱、玉葱 切干し大根、にんにく | 835 [39.1] | 四川たれは、豆板醤の効いたピリ辛たれ |
| 26水 | ○ | スライスコッペパン スティックハンバーグ コーンクリームスープ | ポテトサラダ (ハーフマヨネーズ) | パン、じゃが芋、砂糖 マヨネーズ、パン粉、豚脂 水あめ、油 | 牛乳、ベーコン、生クリーム 鶏肉、豚肉 | 玉葱、人参、きゅうり、とうもろこし | 911 [30.3] | ハンバーグをコッペパンにはさんで食べよう |
| 27木 | ○ | ハヤシライス(麦飯) こんにゃくのピリ辛炒め | アンデスメロン (1/8個) | 麦ご飯、じゃが芋、ごま油 油、砂糖 | 牛乳、豚肉、かつお節、チーズ 鶏レバー | こんにゃく、アンデスメロン、椎茸 しめじ、人参、きくらげ、玉葱 グリーンピース、にんにく、生姜 | 838 [27.4] | 旬の果物「メロン」 |
| 28金 | ○ | ごはん コハトンふりかけ 五目厚焼き玉子 豚肉といんげんの炒め物 具汁 | | 白飯、里芋、油、ごま 小麦粉、砂糖、はちみつ でん粉、こしあん | 牛乳、大豆、豚肉、生揚げ、味噌 鶏卵、かつお、いわし、あじ あおさ、海苔 | さやいんげん、大根、白滝、人参 生姜、長葱、ごぼう、椎茸 ほうれん草 | 795 [36.6] | ふりかけにはたくさんの食材が入っています |

※献立は材料の都合により変更する場合があります。

●はバックソース ★は三郷市産の小松菜を使っています。(給食についての情報は三郷市公式ホームページから) **三郷市学校給食へようこそ!**

6月は食育月間です!(食育の6つの観点)

食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。

食育の重要性
食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

心身の健康
望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

食品を選択する力
正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

感謝の心
食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

社会性
協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

食文化
地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。