

梅雨の季節がやってきました。衛生面に気を付けながら、憂鬱な気分を吹き飛ばせるような給食を心を込めて作ります。今月は「食育月間」です。「歯と口の健康週間」に合わせて、「かみかみ給食」を実施します。また、世界の料理や日本の郷土料理を取り入れた献立を実施します。

日	曜	こんだてめい		体をつくる 赤の食品	エネルギーになる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
世界の料理「韓国」								
2	月	はくはん	 ヤンニョムチキン もやしのナムル トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま トック てんぷん	にんにく しいたけ たけのこ にんじん ながねぎ もやし だいこん こまつな	622	28.6
3	火	えだまめごはん	 ぶたのしょうがやき わかめスープ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく とうふ わかめ	こめ もちごめ あぶら ごま	えだまめ しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ にんじん	559	24.7
「歯と口の健康週間」 かみかみ献立								
4	水	かみかみごはん	 いかのかりんあげ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ だいず いか とうふ みそ	こめ あぶら さとう てんぷん じゃがいも	ごぼう にんじん しいたけ きりぼしだいこん ながねぎ たまねぎ こまつな	582	24.7
5	木	くらパン	 カレークリームニョッキ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう(クリームニョッキにも) とりにく ベーコン ひよこまめ しろはなまめ チーズ なまクリーム かいそう	パン あぶら ニョッキ こむぎこ バター さとう ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース だいこん きゅうり とうもろこし	638	24.9
本を味わおう給食「もうじきたべられるばく」								
6	金	やきにくチャーハン	 はるまき トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	こめ わぎ さとう あぶら こむぎこ てんぷん はるさめ こめこ	にんじん しょうが にんにく ながねぎ こまつな たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ トマト	651	22.1
9	月	はくはん	 しせんとうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう てんぷん はるさめ ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	575	22.4
10	火	セルフフィッシュサンド (こどもパン)	 タラフライ ポパイソテー あじさいゼリー	ぎゅうにゅう たら ベーコン	パン あぶら パンこ てんぷん ゼリー	ほうれんそう とうもろこし にんじん	596	21.5
入梅献立①								
11	水	わかめうめごはん	 さわらのピリからやき とんじる	ぎゅうにゅう わかめ さわら ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	うめ ゆかり にんにく しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	570	24.7
12	木	ハニーレモントースト	 ツナサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう (コーンクリームスープにも) ベーコン なまクリーム まぐろみずに	パン マーガリン(乳不使用) さとう はちみつ あぶら さつまいも バター こむぎこ ごま	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ だいこん きゅうり	617	19.5
郷土料理「北海道」								
13	金	レンズ豆の スープカレー (はくはん)	 ポテトサラダ	ジョア レンズまめ とりにく	こめ あぶら さとう さつまいも じゃがいも マヨネーズ(乳不使用)	たまねぎ にんじん りんご セロリ にんにく しょうが トマト きゅうり とうもろこし	575	18.2
地場産物活用ウィーク「埼玉県やさいたま市の食材がたくさん登場します」								
16	月	はくはん	 おやこに ちぶこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	こめ じゃがいも あぶら さとう こんにゃく	たまねぎ さやいんげん にんじん きゅうり だいこん とうもろこし	590	24.1
17	火	ごもくうどん (じごなうどん)	 ちくわのおおりのてんぷら こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ おおりの わかめ	じごなうどん さとう てんぷん こむぎこ あぶら ごま	たまねぎ にんじん しめじ ながねぎ こまつな きゅうり とうもろこし	572	23.6
18	水	しゃくしなごはん	 しゃもフライ さつまじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ しゃも とりにく あぶらあげ みそ	こめ わぎ あぶら ごま パンこ てんぷん こむぎこ こんにゃく さつまいも	しゃくしな しょうが にんじん だいこん しいたけ ながねぎ	688	27.1
19	木	さやまっちゃあげパン	 まめとソーセージのトマトに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ソーセージ だいず ひよこまめ	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし まっちゃ	667	22.9
20	金	はくはん	 うましおにくじゃが いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こめ あぶら じゃがいも しらたき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ こまつな もやし キャベツ	541	18.4
郷土料理「沖縄県」								
23	月	ジュシー	 グルクンのフライ アーサーじる	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ みそ グルクン あおさ とうふ	こめ あぶら パンこ てんぷん こむぎこ	しいたけ にら たまねぎ ながねぎ えのきたけ	596	26.9
24	火	ボンゴレ・ロツソ	 ビーンズサラダ さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう あさり だいず きんときまめ しろういんげんまめ どうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こめこ さつまいも	にんにく たまねぎ パセリ トマト きゅうり キャベツ えだまめ とうもろこし	641	26.1
25	水	ゆかりごはん	 なまあげのすきに うましおあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こんぶ	こめ あぶら ごま しらたき さとう	ゆかり しょうが にんじん えのきたけ しいたけ ながねぎ はくさい きゅうり キャベツ	592	23.9
世界の料理「スペイン」								
26	木	うみのさちバエリア	 スパニッシュオムレツ ソバ・デ・アホ	ぎゅうにゅう(オムレツにも) えび いか とりにく たまご チーズ ベーコン	こめ あぶら てんぷん じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン あかピーマン キャベツ パセリ	524	20.7
入梅献立②								
27	金	えだまめとひじきの ごはん	 ホキのうめソースがけ ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき ホキ	こめ あぶら こんにゃく さとう てんぷん ごま	しょうが にんじん ごぼう えだまめ うめ りんご きゅうり にんにく	558	23.9
30	月	ジャージャーめん (ホットちゅうかめん)	 だいがくいも ごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ホットちゅうかめん さとう てんぷん さつまいも はちみつ あぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ だいこん ながねぎ にら にんにく しょうが しいたけ こまつな もやし キャベツ	694	26.0

☆加工品の製造工場では小麦、乳、やまいも、卵、ごまを含む製品を製造している場合があります。★食材などの購入都合などにより、献立を変更することもありますのでご了承ください。

☆献立表にはパンの詳しい成分や、細かい調味料、加工品については記載していません。内容をお知りになりたい場合は担任の先生を通じて聞いて いただくか、栄養教諭までご連絡ください。

★学校給食の変更に関する届出について

次に該当する場合は、食材発注の都合上、事由の生じる6日前(土日祝・年末年始除く)までに学校給食喫食内容変更届を学校に提出する必要があります。

- ・食物アレルギー等による学校給食の全部を停止、若しくは牛乳停止又は牛乳のみの提供となる場合
- ・停止していた給食を再開する場合
- ・傷病等により、学校給食を実施する日において6日以上欠食する場合

※期限内に提出がない場合は、学校給食費の減額処理や学校給食の提供ができなくなりますので、あらかじめご承知おきください。

*おはしやスプーン、フォークなどはご家庭からの持参をお願いしています。毎日持ち帰り、清潔にしてください。ご協力をお願いいたします。

