

6月分予定献立表(Cコース)

(給食回数20回)



令和6年度

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)			
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生		
3日 (月)	ごはん	牛乳	いわしのおかか煮	いわし、かつおぶし	牛乳				ごはん、さとう		602	808	
			キャベツとぶた肉のみそ炒め	ぶた肉、みそ			にら、にんじん	生姜、にんにく、キャベツ	さとう、でん粉	油			
			だまこ汁	とり肉、油揚げ			にんじん	大根、しめじ、長ねぎ	だまこもち				
4日 (火)	ごはん	牛乳	メンチカツ(ソース)	ぶた肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、パン粉、小麦粉、さとう	油	596	825		
			八宝菜	ぶた肉			にんじん	キャベツ、玉ねぎ、生姜、たけのこ、きくらげ	でん粉			油	
			発酵食品のチゲ風みそ汁	豆腐、油揚げ、みそ				白菜キムチ、長ねぎ	じゃがいも				
5日 (水)	こどもパン	牛乳	チキンのトマトソースがけ	とり肉	牛乳	トマト	にんにく	こどもパン、さとう	油、オリーブオイル	596	742		
			ブロッコリーのサラダ(イタリアンドレッシング)				ブロッコリー、にんじん	キャベツ				ドレッシング	
			ほたてのクリームスープ	ほたて	牛乳、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、とうもろこし		米粉			油	
6日 (木)	地粉うどん 女子栄養大学 献立	牛乳	ささかまの磯辺揚げ	かまぼこ	牛乳、青のり			地粉うどん、小麦粉	油	626	808		
			青菜とわかめのごま和え				わかめ	小松菜	キャベツ、とうもろこし			さとう	ごま
			おくずかけ	生揚げ、ぶた肉			にんじん	大根、長ねぎ	じゃがいも、でん粉 ふ(小麦粉)				
7日 (金)	麦ごはん 行事食 (おし歯予防 献立)	牛乳	いかフライ(ソース)	いか	牛乳			麦ごはん、小麦粉、パン粉、でん粉	油	573	780		
			かみかみ炒め	ぶた肉、さつま揚げ			きんぴら	にんじん	こんにゃく、枝豆			さとう	ごま油
			根菜のみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ			にんじん、ほうれん草	大根、ごぼう	じゃがいも				
10日 (月)	ごはん	牛乳	あんかけえびしゅうまい	えび、たら	牛乳		生姜、玉ねぎ	ごはん、でん粉、小麦粉、パン粉		554	769		
			きゅうりのサラダ(塩中華ドレッシング)						キャベツ、もやし、きゅうり				ドレッシング
			マーボーなす	ぶた肉、みそ			にんじん	なす、玉ねぎ、長ねぎ、生姜	さとう、でん粉			油、ごま油	21.6
11日 (火)	ごはん	牛乳	わらじカツ	ぶた肉	牛乳			ごはん、さとう、小麦粉、パン粉、でん粉	油	579	777		
			キャベツの和え物(和風ドレッシング)				にんじん	キャベツ、もやし				ドレッシング	
			煮ほうとう	とり肉、油揚げ			にんじん	大根、ごぼう、長ねぎ	ほうとう				
12日 (水)	コッペパン	牛乳	フランクフルトマスタードソースがけ	フランクフルト	牛乳		玉ねぎ	コッペパン、さとう	オリーブオイル	582	780		
			ズッキーニのソテー	ぶた肉			にんじん	ズッキーニ、とうもろこし				油	
			アルファベットスープ	とり肉			にんじん	玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも、マカロニ			油	
			中>ヨーグルト				ヨーグルト						
13日 (木)	中華めん	牛乳	ねぎ塩まんじゅう	ぶた肉	牛乳	にら	長ねぎ、キャベツ、にんにく、生姜	中華めん、さとう、小麦粉		617	759		
			寒天のごま酢和え				寒天	にんじん	キャベツ、きゅうり			さとう	ごま油、ごま
			豆腐ラーメン	ぶた肉、豆腐	わかめ	にんじん	長ねぎ		でん粉			油	
14日 (金)	ごはん	牛乳	レバーとポテトの甘辛ごまがらめ	ぶたレバー	牛乳		生姜、にんにく	ごはん、じゃがいも、さとう、でん粉	油、ごま	637	852		
			ひじきの煮物	さつま揚げ、とり肉	ひじき	にんじん	こんにゃく、枝豆	さとう	油				
			呉汁	大豆、豆腐、油揚げ、みそ			にんじん、かぼちゃ	長ねぎ					
17日 (月)	麦ごはん	牛乳	ミートボール	ぶた肉、とり肉	牛乳		玉ねぎ	麦ごはん、さとう、パン粉、でん粉		705	917		
			フルーツポンチ						パインアップル、みかん			ゼリー	
			トマトチキンカレー	とり肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく		じゃがいも			油、カレールウ	
18日 (火)	ごはん	牛乳	魚のから揚げ	ホキ	牛乳		生姜	ごはん、でん粉	油	553	751		
			そぼろごはんの具	とり肉			にんじん	生姜、玉ねぎ、枝豆	さとう			油	
			かみなり汁	豆腐	かたくちいわし	にんじん、小松菜	こんにゃく、大根、長ねぎ		ごま油			26.1	32.8
19日 (水)	食パン	牛乳	さけのバジルチーズ焼き	さけ	牛乳、チーズ	バジル、赤ピーマン	にんにく	食パン、さとう	油	590	702		
			大根サラダ(具だくさん玉ねぎドレッシング)				にんじん	大根、とうもろこし				ドレッシング	
			ラビオリスープ	ぶた肉			にんじん、トマト	キャベツ、玉ねぎ	小麦粉、パン粉			オリーブオイル	
			いちごジャム						ジャム				
20日 (木)	地粉うどん 郷土料理 (埼玉県)	牛乳	みそポテト	みそ	牛乳			地粉うどん、さとう、じゃがいも、でん粉	油	631	797		
			小松菜の和え物				小松菜、にんじん	もやし					
			なす南蛮うどん	ぶた肉、油揚げ			にんじん	なす、玉ねぎ、生姜、長ねぎ					

日付 (曜日)	献立				血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲物	おかず	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生	
21日 (金) 慰霊の日 (沖縄県)	ごはん	牛乳	あじのごま竜田	あじ	牛乳		生姜	ごはん、でん粉、さとう	油、ごま	638	836		
			マーミナチャンプルー	ぶた肉、生揚げ、かつお節		にんじん、にら	もやし		油				
			もずくスープ	とり肉、かまぼこ	もずく	にんじん	長ねぎ、干しいたけ、えのきたけ		ごま油				
			レモンゼリー					ゼリー					
24日 (月)	ごはん	牛乳	かれいの南蛮漬け	かれい	牛乳		玉ねぎ	ごはん、さとう、でん粉	油	554	743		
			切干大根のナムル(ナムルドレッシング)			小松菜、にんじん	切干大根		ドレッシング				
			坦々春雨スープ	ぶた肉、みそ		にんじん	もやし、長ねぎ、生姜、にんにく	春雨、さとう	ごま油、ごま				
25日 (火)	ごはん	牛乳	ハンバーグ照り焼きソースがけ	ぶた肉、とり肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、さとう、でん粉		580	773		
			親子豆腐和え(サウザンアイランドドレッシング)	大豆		にんじん	枝豆、キャベツ		ドレッシング				
			玉ねぎのみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ	わかめ		玉ねぎ、長ねぎ	じゃがいも					
26日 (水)	メロンパン (乳不使用)	牛乳	米粉のフライドチキン	とり肉	牛乳			メロンパン(乳不使用)、さとう、でん粉、米粉	ノンエッグマヨネーズ、油	681	910		
			スパゲティボロネーゼ	ぶた肉		ピーマン、トマト	玉ねぎ、にんにく	スパゲティ、さとう	油				
			まめまめコンソメスープ	大豆		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし		油				
27日 (木)	中華めん	牛乳	揚げぎょうざ	ぶた肉	牛乳	にら	キャベツ、玉ねぎ、生姜	中華めん、さとう、小麦粉	油	623	830		
			春雨サラダ(中華ドレッシング)			にんじん	もやし、キャベツ	春雨	ドレッシング				
			とんこつラーメン	ぶた肉、なると、みそ		にんじん、チンゲン菜	にんにく、生姜、長ねぎ		油				
28日 (金) SDGs取組献立	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き	さば	牛乳		生姜	ごはん		621	830		
			じゃがいもの煮物	ぶた肉		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しらたき、生姜		油				
			まるごと煮干しのみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ	かたくちいわし	小松菜	大根、長ねぎ						
										6月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	607	799
											たんぱく質(g)	24.9	31.0

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。
 ※「中>〇〇」は、中学校のみ提供の献立になります。



給食だより



6月の目標

「衛生に気をつけて食事をしよう」

雨の季節となりました。あじさいが色づき始め、梅雨の気配を感じます。この時期は、じめじめとした湿度の高い気候なので体調を崩しやすくなります。また、気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。手洗いを十分にを行い、衛生管理に気を付けながら元気に過ごしましょう。

6月23日は慰霊(いれい)の日

沖縄では、1945年3月末から約3か月、日本軍と米軍が激しい戦闘を繰り広げました。

沖縄県は、沖縄戦終結のこの日を「慰霊(いれい)の日」としています。毎年、沖縄本島にある平和記念公園で『沖縄全戦没者追悼式』が開かれ、約20万人の犠牲者に祈りをささげ、平和を願います。

給食では、沖縄県の郷土料理の『マーミナチャンプルー』と『もずくスープ』を提供します。

この給食をきっかけに、沖縄県の歴史を学び、平和について考える機会になることを願っています。



手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間!

歯と口の健康のためには、よくかむことが大切です。よくかむことは口の周りの筋肉を使うので、あごの発達を助けます。また、かむことで唾液の分泌がよくなります。唾液には口の中を清潔に保ち、歯の表面を強くするという働きがあります。そのため、よくかんで食事することは、むし歯の予防につながります。

給食では、いかフライ、かみかみ炒めに、こんにやくや茎わかめなど、かみごたえのある食材を使うほか、大根やにんじんを大きめに切ってかみごたえを出しました。

歯は、一生使う大切なものです。この機会に、歯と口の健康について考えてみましょう。



だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>

おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。

