令和６年 ６月

よていこんだてひょう

さいたま市立与野本町小学校

梅雨の季節がやってきました。雨が降っていると憂鬱な気分になりがちですが、そんな気分を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「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。かむことについて考えてみましょう☆

日	曜	はしの日	こんだてめい			体をつくるもとになる 赤の食品	エネルギーのもとになる 黄の食品	体の調子を整えるもとになる 緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
3	月		ごはん かみかみ献立	牛乳	ジャージャンどうふ ナムル くだもの（れいとうみかん）	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ ながねぎ もやし だいこん こまつな みかん	592	24.1
4	火	○	かみかみごはん	牛乳	きびなごのサクサクあげ はりはりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ だいず きびなご みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう しいたけ だいこん キャベツ きゅうり	597	23.4
5	水		ツイストパン	牛乳	まめとニョッキの カレークリームに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう（クリームにも） ベーコン とりにく ひよこまめ チーズ なまクリーム わかめ	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ こめこ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム こまつな コーン	629	24.7
6	木		さいたまけんの しゃくしなチャーハン	牛乳	しゅうまい トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ベーコン たまご	こめ ごまあぶら さとう でんぷん こむぎこ	にんじん しゃくしな たまねぎ しょうが たけのこ トマト	554	23.2
7	金	○	やさいのうまにどん （ごはん）	牛乳	うどんのかりんとうあげ いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら うどん ごま	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい こまつな もやし キャベツ	592	19.3
10	月	○	カリカリうめわかめごはん	牛乳	さばのねぎしおやき そうめんじる	ぎゅうにゅう わかめ さば かつおだし とりにく なると	こめ あぶら ごま そうめん	うめ ながねぎ レモン だいこん にんじん たけのこ しいたけ こまつな	600	23.4
11	火		ビビンバ （ごはん）	牛乳	トックスープ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら しらたき さとう ごまあぶら ごま でんぷん トック	にんにく もやし だいこん にんじん こまつな たけのこ しいたけ ながねぎ ぶどうかじゅう	595	20.5
12	水		セルフフィッシュサンド （こどもパンスライス）	牛乳	フィッシュフライ・キャベツ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう（スープにも） たら とりにく なまクリーム	パン あぶら パンこ でんぷん じゃがいも バター こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ	643	26.1
13	木	○	ごはん	牛乳	なまあげとアスパラの たまごとじ いろどりこんにゃくの わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ たまご	こめ あぶら さとう でんぷん こんにゃく ごま	にんじん たまねぎ アスパラガス だいこん きゅうり コーン	629	26.5
14	金	○	よのじまんのカレーうどん （じごなうどん）	牛乳	ちくわのてんぷら あさづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおだし あぶらあげ ちくわ	うどん あぶら でんぷん こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり	587	27.8
17	月		ココアあげパン	牛乳	おまめとマカロニのスープに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー しろいんげんまめ かいそうミックス	パン さとう じゃがいも マカロニ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ だいこん きゅうり コーン	625	19.7
18	火	○	ごはん	牛乳	ハンバーグのわふう たまねぎソース ごじる くだもの（かわちばんかん）	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおだし あぶらあげ だいず みそ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん こまつな かわちばんかん	623	23.8
19	水	○	ごはん のりふりかけ	牛乳	にくだんごとうずらの あまずあん くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう かつおぶし のり なまあげ とりにく ぶたにく うずらたまご くきわかめ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン だいこん きゅうり にんにく	627	23.9
20	木		もずくどん （ごはん） 沖縄の献立	牛乳	ゴーヤーチップス おきなわパインクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく とうにゅう だいずこ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こむぎこ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ コーン さやいんげん にがうり パインかじゅう	642	20.8
21	金		ツナとトマトのスパゲッティ	牛乳	ポテトサラダ くだもの（さくらんぼ）	ぎゅうにゅう ツナ	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ（たまごなし）	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン さくらんぼ	546	20.6
24	月	○	ごはん	牛乳	こうやどうふのごもくに キャベツとわかめの おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ わかめ かつおぶし	こめ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん しいたけ たけのこ だいこん キャベツ もやし	585	24.2
25	火		うみのさちカレー （ごはん） お誕生日献立	牛乳	てづくりふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご トマト きゅうり だいこん れんこん	622	22.1
26	水		やまがたしょくパン ダブルチョコクリーム	牛乳	てづくりポテトマグラタン むぎとやさいのスープ	ぎゅうにゅう チョコクリーム ぶたにく ベーコン チーズ	パン さとう あぶら じゃがいも パンこ おしむぎ	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト セロリー だいこん にんじん キャベツ コーン さやいんげん	610	25.6
27	木	○	ひじきとえだまめのごはん	牛乳	ホキのうめソース かんぴょうのたまごとじじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき ホキ かつおだし たまご	こめ あぶら しらたき さとう ごま でんぷん	にんじん しょうが ごぼう えだまめ うめ かんぴょう えのきだけ ながねぎ	613	30.5
28	金	○	ジャージャーめん （ちゅうかめん）	牛乳	キャラメルポテト コーンとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら さつまいも バター	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にら キャベツ きゅうり コーン えだまめ	647	26.2

※4日（火）さつま揚げ（かみかみごはん）…たらを使用しています。工場では大豆、卵、えびを使用した製品を製造しています。きびなごサクサク揚げ…大豆成分、小麦成分を含みます。
※5日（水）ニョッキ…小麦を含みます。
※6日（木）ポークしゅうまい…大豆成分、小麦成分、魚介エキス（いわし、ほたて）を含みます。
※10日（月）さばねぎ塩焼き…ごまを含みます。 ※11日（火）あじさいゼリー…ぶどう果汁を使用しています。
※12日（水）フィッシュフライ …たら、小麦成分、大豆成分を含みます。
※19日（水）肉団子（甘酢あん）…大豆成分を含みます。
※20日（木）沖縄パインクレープ…大豆成分を含みます。
※26日（水）ダブルチョコクリーム…乳成分、大豆成分を含みます。
★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。内容を知りたい場合は栄養教諭小林までご連絡ください。
○給食の停止（減額）は連続6日以上の欠食が対象です。（給食を実施しない土日は除く）ご家庭からの提出書類が必要です。詳しくは年度当初に配付した「令和6年度の給食費について」をご覧ください。
○はしの持参にご協力ありがとうございます。毎日清潔なものをご用意ください。