



6月分 宮前小学校 給食献立表



令和4年度

【目標】よくかんで食べよう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		(赤)主に体を作るものになる食品	(緑)主に体の調子を整えるものになる食品	(黄)主にエネルギーのもとになる食品	1人分 kcal	たん白質 g	
1	水	ごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ すいとん かんぴょうのごまあえ	牛乳 とり肉 あぶらあげ	にんじん こまつな だいこん ねぎ ほうれんそう キャベツ かんぴょう	ごはん すいとん あぶら かぼちゃコロッケ ごま さとう	626	18.5
2	木	ごはん	牛乳	あつやきたまご こうやどうふのうまに キャベツのあさづけ	牛乳 ぶた肉 こうやどうふ あつやきたまご	にんじん たけのこ しいたけ しょうが キャベツ こんにゃく	ごはん さとう あぶら	622	27.7
3	金	フラワー ロールパン	牛乳	サワラフリッターレモンソースかけ コンソメスープ パンネのトマトに	牛乳 とり肉 サワラフリッター ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ レモン にんにく トマト	パン あぶら さとう かたくりこ マカロニ バター	617	25.7
6	月	かみかみこんだて ごはん		ぶたにくのみそづけやき もずくじる かみかみじゃこサラダ	牛乳 とり肉 みそ もずく かまぼこ ぶた肉 ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ にんにく もやし こまつな	ごはん さとう あぶら	617	26.7
7	火	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン ポークシュウマイ(2こ) ポークシュウマイ	牛乳 ぶた肉 なると ポークシュウマイ	にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ メンマ ミックスフルーツ	ちゅうかめん さとう あぶら ゼリー	618	25.1
8	水	ごはん	牛乳	カツオフライ・ソース だいこんのみそしる きんぴらごぼう	牛乳 あぶらあげ みそ カツオフライ ぶた肉	だいこん こまつな たまねぎ ごぼう にんじん	ごはん あぶら ごま さとう	644	22.1
9	木	きなこあげパン	牛乳	とりにくのこうそうやき かぶとベーコンのスープ マカロニサラダ	牛乳 きなこ ベーコン とり肉 ツナ	たまねぎ にんじん かぶ にんにく レモン きゅうり とうもろこし	パン あぶら さとう ガーリックライス バター はちみつ マカロニ	577	27.5
10	金	ガーリックライ ス	牛乳	やきウインナー やさしいチャウダー あじさいサラダ	牛乳 きなこ ベーコン なまクリーム ウインナー とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ むらさきキャベツ	パン あぶら さとう ガーリックライス バター じゃがいも こむぎこ	667	23.5
13	月	わかめごはん	牛乳	とんかつ・ソース すましじる こんにゃくのおかか	牛乳 とり肉 とうふ かまぼこ とんかつ さつまあげ かつおぶし	ほうれんそう にんじん ねぎ こんにゃく	わかめごはん あぶら さとう	622	23.1
14	火	ごはん	おちゃ	オムレツのちゅうかあんかけ マーボーナス はるさめサラダ	ぶた肉 みそ オムレツ	おちゃ なす にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが しいたけ キャベツ もやし	ごはん あぶら かたくりこ さとう はるさめ	510	19.0
15	水	はちみつパン	牛乳	こまつなメンチカツ ミネストローネ フレンチサラダ	牛乳 とり肉 こまつなメンチカツ	たまねぎ にんじん セロリ ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり	パン あぶら さとう マカロニ	631	23.4
16	木	ごはん	牛乳	サケのしおやき こんさいとりにくのピリからに きゅうりとたくあんのかくや	牛乳 とり肉 サケ	たけのこ だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり たくあん	ごはん さとう あぶら	559	26.3
17	金	じごなうどん	牛乳	にくうどん やさいかきあげ えだまめ	牛乳 ぶた肉	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ えだまめ	うどん さとう やさいかきあげ あぶら	651	21.9
20	月	ごはん	牛乳	サバのぶなかほし とうふのみそしる キャベツのしおこんぶあえ	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ しおこんぶ サバのぶなかほし	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん	ごはん	574	22.2
21	火	スパゲティ	牛乳	ミートソース ホキピカタ だいこんサラダ	牛乳 ぶた肉 ホキピカタ ツナ	にんじん たまねぎ にんにく トマト だいこん きゅうり	スパゲティ さとう バター あぶら かたくりこ	654	32.9
22	水	ごはん	牛乳	イカのしょうがソースかけ さわにわん ひじきのいために	牛乳 とり肉 だいす かまぼこ あぶらあげ イカでんぶんつき ひじき	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こまつな しょうが しらたき	ごはん あぶら さとう かたくりこ	557	24.2
23	木	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグケチャップソース やさいスープ コロコロソテー	牛乳 ベーコン ハンバーグ ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト えだまめ とうもろこし	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	639	27.8
24	金	ごはん	牛乳	スタミナどん からしあえ (学) パインゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく もやし にら こまつな	ごはん かたくりこ あぶら さとう ゼリー	631	24.0
27	月	バター ロールパン	コーヒー ミルク	とりにくのトマトソースやき ABCコンソメスープ ごぼうサラダ	コーヒーミルク ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト ごぼう とうもろこし	パン マカロニ あぶら ドレッシング	572	26.6
28	火	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメン あげぎょうざ(2こ) きゅうりとだいこんのオイルづけ	牛乳 ぶた肉	にんじん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ ねぎ きくらげ チンゲンサイ とうもろこし にんにく しょうが だいこん	ちゅうかめん ごま あぶら さとう ぎょうざ	591	21.5
29	水	ごはん	牛乳	アジのなんばんづけ キャベツのみそしる くきわかめとツナのいために	牛乳 あぶらあげ みそ アジでんぶんつき くきわかめ ツナ	キャベツ たまねぎ こまつな ねぎ にんじん	ごはん あぶら ごま さとう かたくりこ	558	22.4
30	木	ごはん	牛乳	チキンカレーライス メロン	牛乳 とり肉	にんじん しょうが たまねぎ にんにく トマト りんご メロン	ごはん はちみつ あぶら こむぎこ バター じゃがいも	576	19.4
							605	24.2	

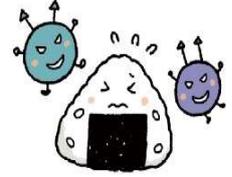
☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター (Tel.2949-3740) までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。
 ☆ (学)は学校配送になります。





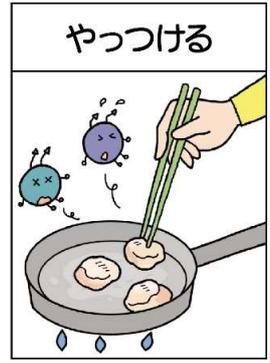
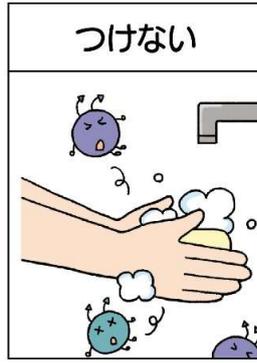
給食だより

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。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べることで、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



歯と口の健康週間 6/4～6/10

歯と口の健康習慣にちなんで、今月は、「かみかみ献立」として、「かみかみじゃこサラダ」をつくりました。ちりめんじゃこを炒ってサラダにまぜます。じゃこを炒ることで、よく噛めるようにしました。そして、じゃこをサラダに入れることで、カルシウムがとれるサラダになっています。



《かみかみじゃこサラダ レシピ》

【材料】	【4人分】
もやし	200g (1袋)
小松菜 (3cm)	35g
人参 (せん切り)	20g
ちりめんじゃこ	10g

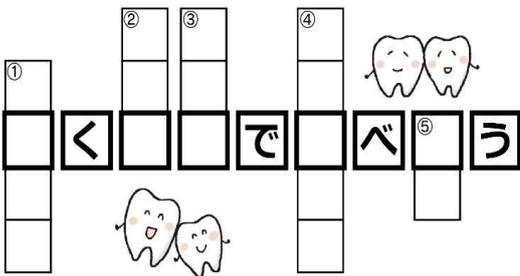
- ★しょうゆ 小さじ1と1/2
- ★酢 小さじ1
- ★砂糖 少々
- ★ごま油 適量
- ★塩 少々

【作り方】

- ① 下準備：野菜を洗い、小松菜3cmカット・人参千切りにする。
- ② ①の野菜を茹でる。
- ③ 粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- ④ じゃこをフライパンで炒る。
- ⑤ ★を混ぜてドレッシングをつくる。
- ⑥ ③に④で炒ったじゃこをのせて、ドレッシングをかける。
- ⑦ カルシウムたっぷりの「かみかみじゃこサラダ」完成！！

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

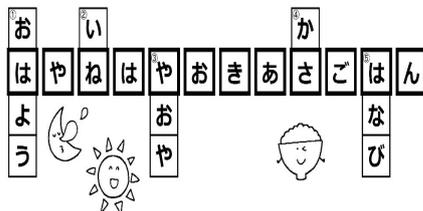


- ① 金曜日の次は？
- ② おなかの反対側。
- ③ 手で皮をむいて食べる果物。
- ④ まさかりかついて熊にまたがる力持ち。
- ⑤ 暗くなってきたよ。

前回の答え

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 朝のあいさつ。
- ② 田んぼで刈りします。
- ③ 野菜を売っている店。
- ④ 雨が降ったらさすもの。
- ⑤ 夜空にさく花。