



6月分学校給食予定献立表（中学校）

給食目標：よくかんで食べよう



ふじみ野市なの花学校給食センター
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

| 日曜 | 献立名 | 食品名 | エネルギーたんぱく質 |
|------|---|--|--------------------|
| 1 水 | ナン | ナン（小麦粉、大豆油、菜種油、ショートニング、砂糖、塩、麦芽、ほたて貝カルシウム） | 815 kcal 31.5 g |
| | かぶとハムのスープ | 米油、ハム（豚肉、豚エキス、水あめ、塩、海そう粉末）、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、ローリエ、キャベツ、かぶ、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、水菜 | |
| | コーンフライ | コーンフライ（とうもろこし、小麦粉、ショートニング、パン粉、フライミックス粉、大豆油、大豆たんぱく、砂糖、塩、乳化剤（大豆））、米油 | |
| | スラッピージョー | 米油、豚肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、自然塩、きび砂糖、ウスターソース（トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、酢、塩）、トマトピューレ、トマトケチャップ、しょうゆ | |
| 2 木 | ごはん | ごはん | 774 kcal 27.2 g |
| | マーボー豆腐 | 米油、豚肉、酒、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、生姜、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、ローリエ、白菜、豆腐（豆乳、でんぷん）、長ねぎ、黒胡椒、しょうゆ、きび砂糖、オイスターソース（水あめ、かき、しょうゆ、塩、砂糖、でんぷん）、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、カラメル、塩）、でんぷん、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、ごま油 | |
| | 肉団子のもち米むし（2） | 肉団子のもち米むし（豚肉、もち米、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、精白米、でんぷん、小麦たんぱく、砂糖、しょうゆ、生姜、塩、こしょう） | |
| | 大根ナムル（韓国ナムルドレッシング和え） | 大根、もやし、にんじん、小松菜、韓国ナムルドレッシング（酢、砂糖、ごま油、たん白加水分解物（大豆・鶏肉・豚肉）、しょうゆ、塩、にんにく、ごま、昆布エキス、胡椒） | |
| 3 金 | ガーリックピラフ <small>6/4~6/10 歯と口の健康週間</small> | 米油、にんにく、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、枝豆、ホールコーン、酒、自然塩、白胡椒、しょうゆ、米 | 787 kcal 30.1 g |
| | マカロニスープ | 米油、にんにく、鶏肉、ショルダーベーコン（豚肉、塩、砂糖）、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、生姜、マカロニ（小麦粉）、かぶ、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ | |
| | フィレオチキン | フィレオチキン（鶏肉、でんぷん、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油、タピオカ）、米油 | |
| | 歯と口の健康週間ゼリー | 歯と口の健康週間ゼリー（砂糖、植物油脂、豆乳、レモン果汁、水あめ、大豆粉、乳化剤（大豆）、りんご果汁） | |
| 6 月 | ホット中華めん | ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい） | 766 kcal 28.4 g |
| | みそラーメンのスープ | 米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、豚肉、酒、にんじん、豚こつ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、キャベツ、白胡椒、しょうゆ、みそ、きび砂糖、にら、長ねぎ、ごま油、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料） | |
| | ポークしゅうまい（3） | ポークしゅうまい（豚肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ） | |
| | ホットポテト | 米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、青海苔、自然塩、白胡椒、チルドポテト（じゃがいも、塩） | |
| 7 火 | ごはん | ごはん | 820 kcal 30.1 g |
| | キャベツと油揚げのみそ汁 | かつおぶし、出し昆布、大根、油揚げ、しめじ、キャベツ、みそ、長ねぎ | |
| | さばのごまだれかけ | さばでんぷんつき（さば、でんぷん）、米油、生姜、長ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、みりん、酒、胡麻、ごま油 | |
| | きんぴら | ごま油、鶏肉、ごぼう、にんじん、れんこん、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、いとよりだい、えそ、でんぷん、砂糖、みりん、塩、菜種油）、こんにゃく、しょうゆ、きび砂糖、みりん、一味唐辛子 | |
| 8 水 | コッペパン | コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩） | 897 kcal 34.9 g |
| | スパゲティナポリタン | バター（生乳、塩）、にんにく、ウイナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、トマトケチャップ、トマトピューレ、自然塩、黒胡椒、チーズ、ピーマン、スパゲティ（小麦粉）、米油 | |
| | プレーンオムレツ | プレーンオムレツ（卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢） | |
| | コーンと枝豆のソテー | 米油、にんじん、枝豆、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ | |
| 9 木 | ごはん | ごはん | 795 kcal 30.5 g |
| | じゃがいも団子のみそ汁 | 米油、生姜、酒、ごぼう、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、豆腐、こんにゃく、じゃがいも団子（じゃがいも、でんぷん、塩）、みそ、長ねぎ | |
| | 鶏肉の香味焼き | 鶏肉、しょうゆ、みりん、生姜、胡麻、カレー粉 | |
| | やみつきキャベツ | 米油、にんにく、まぐろツナ（きはだまぐろ、塩、野菜エキス（玉ねぎ、にんじん、キャベツ））、にんじん、キャベツ、枝豆、自然塩、しょうゆ、ごま油、黒胡椒 | |
| 10 金 | ごはん | ごはん | 818 kcal 28.7 g |
| | ABCスープ | 米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、パセリ | |
| | ふじみ野メンチカツ | ふじみ野産小松菜入りメンチカツ（パン粉（大豆）、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜）、米油 | |
| | カラフルピラフの具 | 米油、ウイナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、白胡椒、赤ピーマン、ピーマン | |
| 13 月 | 地粉うどん | 地粉うどん（小麦粉、塩） | 839 kcal 29.4 g |
| | 鶏なんばんうどんの汁 | かつおぶし、出し昆布、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、砂糖、塩）、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ、自然塩、長ねぎ、いんげん | |
| | 笹かまの天ぷら | 笹かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、塩、みりん、酒）、小麦粉、米油 | |
| | ナタデココ入りフルーツミックス | ナタデココ（ココナッツミルク、砂糖、ぶどう濃縮果汁）、黄桃缶、りんご缶、パイン缶 | |
| 14 火 | 入間東部地区大会 | | |
| 15 水 | 入間東部地区大会 | | |
| 16 木 | ごはん | ごはん | 739 kcal 31.0 g |
| | 五目ワタンスープ | 米油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、生姜、長ねぎ、ローリエ、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、砂糖、塩）、たけのこ、ワタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、小松菜、ごま油 | |
| | スタミナ焼肉 | 米油、にんにく、生姜、豚肉、酒、白胡椒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、きび砂糖、でんぷん、にら | |
| | きゅうりとたくあんのカクヤ | きゅうり、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、胡麻、ごま油、しょうゆ | |
| | ラ・フランスゼリー | ラ・フランスゼリー（グラニュー糖、ラ・フランスピューレ、ラ・フランス果汁、粉あめ） | |
| 17 金 | ごはん | ごはん | 819 kcal 25.3 g |
| | カレーライス | 米油、にんにく、豚肉、白胡椒、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、バーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ポークエキス、ブラウンルウ）、カレールウ（小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム）、トマトケチャップ、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、マサラマイルド、すりおろしりんご、しょうゆ、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム、チーズ | |
| | フランクフルト | フランクフルト（豚肉、塩、砂糖） | |
| | キャベツの福神和え | キャベツ、にんじん、福神漬（大根、なす、きゅうり、しその葉、生姜、砂糖、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料（もち米、とうもろこし、じゃがいも、砂糖大根）、魚醤（かたくちいわし）） | |



6月分学校給食予定献立表（中学校）

給食目標：よくかんで食べよう



ふじみ野市なの花学校給食センター
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | 食品名 | エネルギーたんぱく質 |
|----|---|-------------------------|---|--------------------|
| 20 | 月 | ホット中華めん | ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい） | 836 kcal 32.4 g |
| | | ジャージャーメンのスープ | 米油、にんにく、生姜、豚肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、鶏ガラ、ローリエ、しいたけ、みそ、自然塩、しょうゆ、でんぷん、長ねぎ、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料） | |
| | | 春巻 | 春巻（たけのこ、キャベツ、豚肉、でんぷん、長ねぎ、オイスターソース、しょうゆ、生姜、菜種油、砂糖、塩、チキンエキス、こしょう、小麦粉）、米油 | |
| | | 野菜ソテー | 米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、キャベツ、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぷん | |
| 21 | 火 | ごはん | ごはん | 817 kcal 25.6 g |
| | | 豚肉とちんげん菜のごまみそスープ | 米油、にんにく、豚肉、酒、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、キャベツ、春雨（でんぷん）、みそ、みりん、きび砂糖、胡麻、ちんげん菜 | |
| | | 和風ハンバーグ | ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぷん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、米油、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、酒 | |
| 22 | 水 | コッペパン | コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩） | 737 kcal 36.9 g |
| | | ラビオリスープ | 鶏ガラ、長ねぎ、にんじん、生姜、ローリエ、豚肉、もやし、キャベツ、ラビオリ（小麦粉、塩、豚肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス）、自然塩、白胡椒、しょうゆ | |
| | | いかのガーリック揚げ | いか、しょうゆ、みりん、にんにく、でんぷん、米油 | |
| | | カレービーンズ | 米油、にんにく、生姜、豚肉、赤ワイン、カレー粉、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、ウスターソース（トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、ジャロット、砂糖、酢、塩）、トマトピューレ、しょうゆ、自然塩、白胡椒、大豆 | |
| 23 | 木 | ごはん | ごはん | 783 kcal 31.8 g |
| | | ピリ辛春雨スープ | ごま油、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、ローリエ、たけのこ、春雨（でんぷん）、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、黒胡椒、自然塩、しょうゆ、きび砂糖、ちんげん菜 | |
| | | チンジャオロース | 米油、生姜、にんにく、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、豚肉、酒、しょうゆ、たけのこ、ピーマン、きび砂糖、でんぷん | |
| | | グリーンサラダ（オニオンドレッシング和え） | キャベツ、きゅうり、枝豆、すりおろしオニオンドレッシング（大豆油、玉ねぎ酢漬け（りんご）、砂糖、しょうゆ、にんにくペースト（豚肉）、ごま、にんじん、酢、塩、チキンエキス（乳・小麦・大豆）、香味油、玉ねぎ） | |
| 24 | 金 | ごはん | ごはん | 794 kcal 29.7 g |
| | | 沢煮椀 | かつおぶし、出し昆布、豚肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、豆腐、しょうゆ、自然塩、白胡椒、長ねぎ | |
| | | あじフライ | あじフライ（あじ、パン粉、でんぷん（小麦）、大豆粉、植物油脂）、米油 | |
| | | 大豆とひじきの炒め煮 | 米油、にんじん、ひじき、大豆、油揚げ、きび砂糖、酒、しょうゆ | |
| | | クラスソース | ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん） | |
| 27 | 月 | 地粉うどん | 地粉うどん（小麦粉、塩） | 805 kcal 30.4 g |
| | | おかめうどんの汁 | かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、自然塩、長ねぎ、小松菜 | |
| | | 肉団子のあんかけ（2） | 肉団子（鶏肉、豚肉、大豆たんぱく、玉ねぎ、ラード、パン粉、砂糖、しょうゆ、塩、チキンブイヨン、大豆油、でんぷん、酢、ごま油、かきエキス、ポークエキス） | |
| | | ゆで枝豆 | 枝豆、自然塩 | |
| | | ピーチゼリー | ピーチゼリー（水あめ、砂糖、ピーチ果汁、寒天） | |
| | | カレー味ごはん | カレー味ごはん（米、塩、カレー粉、ターメリック） | |
| 28 | 火 | 米粉ポターージュ | 米油、鶏肉、ショルダーベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、ローリエ、じゃがいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ | 800 kcal 27.2 g |
| | | 鶏肉のレモンソースかけ | 鶏肉、生姜、しょうゆ、酒、レモン果汁、きび砂糖、みりん、でんぷん | |
| | | 切り干し大根のサラダ（香味塩ドレッシング和え） | キャベツ、きゅうり、切り干し大根、ホールコーン、香味塩ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、塩、ごま油、玉ねぎ、ねぎ、チキンエキス、発酵調味料、小麦たんぱく、にんにく、しょうゆ、こしょう、しょうが、レモン果汁） | |
| | | 子供パン | 子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩） | |
| 29 | 水 | ミネストローネスープ | 米油、セロリ、ショルダーベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、ローリエ、マカロニ（小麦粉）、トマト、トマトケチャップ、自然塩、黒胡椒、きび砂糖、じゃがいも、パセリ | 764 kcal 28.6 g |
| | | 白身魚ポーションフライ | 白身魚ポーションフライ（たら、パン粉（小麦・大豆）、でんぷん（大豆）、塩）、米油 | |
| | | ごぼうサラダ（香りごまドレッシング和え） | ごぼう、きゅうり、にんじん、ホールコーン、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、しょうゆ、酢、ごま、塩） | |
| | | クラスソース | ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん） | |
| | | ごはん | ごはん | |
| 30 | 木 | にらたまトックスープ | 米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、キャベツ、自然塩、しょうゆ、白胡椒、星型トック（米、でんぷん、塩）、でんぷん、卵、にら | 824 kcal 31.5 g |
| | | いかのチリソースかけ | いか、生姜、しょうゆ、酒、でんぷん、米油、長ねぎ、にんにく、ごま油、トマトケチャップ、白ワイン、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、きび砂糖 | |
| | | 厚揚げと豚肉の炒め物 | ごま油、長ねぎ、にんにく、生姜、豚肉、酒、厚揚げ（豆乳、でんぷん、砂糖、菜種油）、きび砂糖、しょうゆ、でんぷん | |
| | | ごはん | ごはん | |

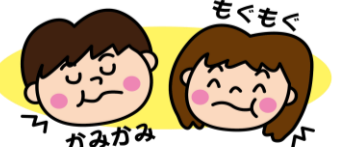
| | | | |
|-----|---|-------|--------------------|
| 20回 | ※ 献立は材料の関係で変更になる場合があります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター☎262-4357）（あおぞら学校給食センター☎261-5564） ※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。 ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。 ※ 放射性物質（放射性セシウム134・137放射性ヨウ素131）の測定結果については、市のホームページに掲載していますのでご確認ください。 | 平均栄養量 | 801 kcal 30.1 g |
| | | 栄養基準量 | 830 kcal 34.0 g |

学校給食費（6月分） 口座振替日は**8月1日（月）**です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

6月給食だより



よくかんで、味わって食べよう!



食べることは生きること ～6月は「食育月間」です！

日々の「食べることを見直してみませんか？



平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれる昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ！かみかみおやつ



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子供には食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。