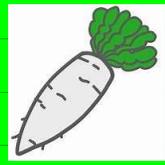


日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務 7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他			
9 火	カレーライス むぎごはん	米 麦					710	
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	乳		
10 水	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	26.2	
	こまつなとツナのサラダ	砂糖 油	ツナ	こまつな キャベツ	醤油 清酒	小麦		
	こうはくだんご	だんご						
11 木	ピビンバ ごはん	米					641	
	ぐ	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉 	ぜんまい しょうが こまつな だいずもやし	醤油 清酒	小麦		
12 金	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	29.4	
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦		
	カットパイナップル			パイナップル				
15 月	ごはん	米					654	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	トンカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶた肉			塩 こしょう 中濃ソース		小麦
	こまつなのおひたし			こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
	けんちんじる	じゃがいも	豆腐	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく 干しいたけ ほうれんそう	塩 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
16 火	藤の牛島パン	パン 				小麦 乳 卵	682	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さけのムニエル	小麦粉 バター	さけ			塩 こしょう		小麦 乳
	こんにゃくサラダ	ドレッシング		こんにゃく にんじん キャベツ きゅうり		小麦		
	じゃがいものコンソメスープ	油 じゃがいも	ベーコン	にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな	塩 こしょう コンソメ			
17 水	【かむことを意識した献立】	よくかんで食べることは健康に良いことがたくさんあります。習慣になるように心がけましょう。						
	カミカミどん ごはん	米					662	
	ぐ	かたくり粉 油 砂糖 ごま	だいず とり肉 かえり煮干し	ごぼう 	醤油 みりん	小麦		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	おかひじきのからしあえ			おかひじき にんじん もやし	粉辛子 醤油 清酒	小麦		
わかめのみそしる		わかめ 生揚げ みそ	にんじん たまねぎ だいこん	だし(煮干し・削り節)				
18 木	やきそば	蒸しめん 油	ぶた肉 あおのり 	キャベツ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース	小麦	661	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ビーンズサラダ	ドレッシング	だいず	こまつな きゅうり とうもろこし えだまめ		小麦		
	キャロットマフィン	小麦粉 バター 砂糖	ヨーグルト 卵 チーズ	にんじん		小麦 卵 乳		
19 金	ちやめし	米 麦					650	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さくらえびとしらすのかきあげ	小麦粉 油	桜えび しらす干し	たまねぎ ごぼう 	清酒 醤油 塩 だし(昆布)	小麦		
	だいこんおろしに			だいこん	醤油 みりん	小麦		
	こおりどうふのもの	じゃがいも 砂糖	凍り豆腐	にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	醤油 みりん だし(削り節)	小麦		
22 月	シーフードグラタントースト	パン バター 小麦粉 油	えび あさり 牛乳 スキムミルク チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう	小麦 乳 えび	621	
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳		
	ジャーマンポテト	じゃがいも バター	ベーコン	たまねぎ とうもろこし	塩 こしょう	乳		
	やさいスープ	はるさめ	とり肉	キャベツ にんじん こまつな	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦		
	ももゼリー	ももゼリー						

		【図書コラボ献立】 こまつたさんのスパゲッティから、『スパゲッティ・ミートソース』を紹介します。こまつたさんのように、給食調理員さんもりズミカルにおいしく作ります。								
23	火	スパゲッティ めん	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	682		
		ミートソース	油 砂糖 小麦粉		ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく マッシュルーム セロリ パセリ	コンソメ トマトケチャップ 塩 こしょう 中濃ソース トマトピューレ	乳 小麦	26.3	
		ぎゅうにゅう			牛乳					乳
		こまつたとじゃこのサラダ	油 砂糖		ちりめんじゃこ	こまつな きゃべつ とうもろこし	清酒 醤油	小麦		
		きなこチーズむしパン	蒸しパンミックス		きなこ 豆乳 チーズ			小麦 乳		
		【食育の日の献立】 埼玉県の秩父地方の郷土料理『黄金飯』を紹介します。								
24	水	こがねめし	米 あわ きび					672		
		ぎゅうにゅう			牛乳			乳	25.7	
		ぶたにくのきんざんじみそやき			ぶた肉		金山寺みそ トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん	小麦		
		だいちとやさいのごまあえ	ごま 砂糖		だいず	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒	小麦		
		とりじゃが	じゃがいも 油 砂糖		とり肉	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん しらたき	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
25	木	ハヤシライス むぎごはん	米 麦					706		
		ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ		ぶた肉 うずら卵 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 卵 乳	27.3	
		ぎゅうにゅう			牛乳			乳		
		ツナサラダ	ドレッシング		ツナ	キャベツ きゅうり こまつな		小麦		
		ヨーグルト			ヨーグルト			乳		
26	金	ごはん	米					614		
		ぎゅうにゅう			牛乳			乳	28.9	
		かつおのゆずこしょうやき	マヨネーズ		かつお		清酒 醤油 ゆずこしょう	小麦 卵		
		あおなごまじょうゆあえ	ごま 砂糖 油			こまつな キャベツ にんじん	醤油	小麦		
		とんじる	じゃがいも 油		ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	だし(削り節・煮干し)			
29	月	にしよあげパン	パン ココアミックス粉 キャラメル粉 油				小麦 乳	685		
		ぎゅうにゅう			牛乳			乳	27.0	
		こまつたとエリンギのソテー	油			こまつな エリンギ もやし	塩 コンソメ こしょう オイスターソース	小麦		
		コーンシチュー	じゃがいも 油 バター 小麦粉		とり肉 低脂肪乳 あさり	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	塩 こしょう コンソメ	乳 小麦		
30	火	ちゅうかふうたきこみごはん	米 もち米 砂糖 ごま油		しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 塩 オイスターソース	小麦	652		
		ぎゅうにゅう			牛乳			乳	29.4	
		ユーリンチー	砂糖 かたくり粉 油 ごま油		とり肉	ねぎ にんじん	塩 こしょう 醤油 酢	小麦		
		ちゅうかサラダ	ごま ごま油 砂糖			こまつな だいずもやし にんじん	醤油 酢 塩	小麦		
		フルーツあんじん	砂糖 杏仁豆腐			パイナップル みかん おうとう				

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。



食育の献立
いただきます～す！！

6月は食育月間

6月は食育月間です。国、地方公共団体、関係団体が協力して、重点的に食育の普及を行っています。埼玉県では6月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。「食」は健康長寿の基本です。この機会に、皆さんの食生活を見直してみませんか。

今回は、秩父地方に伝わる「黄金飯」を作ります。「黄金飯」とは、あわ、きび、ひえなどが入ったご飯のことで、旅の途中に秩父に立ち寄った殿様がそれを見て、『黄金色に輝くご飯だ』と言ったことからその名がつけました。現在では、祭りごとや祝いの時などのお膳に使われるようになっています。

また、「豚肉の金山寺みそ焼き」も用意します。秩父地方では、金山寺みそは箸をなめてしまうほどおいしいと『おなめ』と呼ばれ、ごはんのおかずの定番だったそうです。

埼玉県の郷土料理を味わって食べましょう。

基準	中学年(8～9歳)		今月の平均
	エネルギー(kcal)	650	664
	たんぱく質(g)	22～32	27.0



黄金飯(こがねめし)

埼玉県の郷土料理

【材料】 (1人分)

精白米 65g
あわ 3g
きび 2g

【作り方】

①米はといで30分以上浸水する。ザルにあげて水気をきる。
②あわ・きびは水洗いし、ザルにあげて水気をきる。
③炊飯器に①・②を合わせ規定の水分量で炊飯する。

