



6月学校給食予定献立表

平成29年度
さいたま市立木崎小学校

6月4日を含んだ週を「歯と口の健康週間」としています。「よくかむこと」と「歯みがき」で強く丈夫な歯を作りましょう。

【13日】浦和区Bブロックのバスケット大会に6年生が出場します。試合に『勝負』ように『セルフカツサンド』を食べて応援しましょう。選手のみなさんは、楽しんでください。

【19日】肉もつそは香川県三豊市の郷土料理。肉や根菜、豆腐を煮て、具にし炊いたご飯にまぜます。香川県ではおにぎりにして食べられていて、型抜きしたご飯を物相と呼んだり一人前を盛り測って出すご飯を物相飯と呼ぶことからこの名前になったそうです。

※〇印は、箸の日です。忘れずに持ってきましょう。

日	曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質	
		主食	牛乳	おかず(副食)	血や肉や骨になる食品(赤)	熱やはたらく力になる食品(黄)	体の調子をととのえる食品(緑)	kcal	g	
1	〇	木	ごはん	MILK	豆腐とうずら卵の中華煮 ナムル	牛乳 豆腐 豚肉 うずら卵	ごはん 油 ごま 砂糖 でん粉	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし こまつな	580	24.3
2	〇	金	かみかみごはん	MILK	いかのかりん揚げ かきたま汁	牛乳 豚肉 大豆 いか 昆布 わかめ 卵	ごはん 油 砂糖 ごま でん粉	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ えのき ねぎ	608	29.7
5	〇	月	ごはん	MILK	じゃがいものそぼろ煮 ごま和え	牛乳 豚肉	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ しょうが グリンピース こまつな もやし キャベツ	578	20.6
6	〇	火	たまご丼	MILK	大豆と木の実のから揚げ 浅漬け	牛乳 鶏肉 卵 大豆	ごはん 油 でん粉 砂糖 アーモンド カシューナッツ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース かぶ きゅうり	661	27.2
7		水	ツナとトマトの スパゲッティ	MILK	シナモンポテト イタリアンサラダ	牛乳 ツナ ベーコン チーズ ツナ いか	スパゲッティ バター 油 じゃがいも 砂糖 さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ トマト ピーマン とうもろこし キャベツ きゅうり レモン	653	23.9
8	〇	木	梅じゃこごはん	MILK	いわしのサクサク揚げ けんちん汁 冷凍みかん	牛乳 いわし 豆腐 ちりめんじゃこ	ごはん 油 ごま じゃがいも	にんじん ごぼう ねぎ だいこん えのき うめ こまつな こんにやく みかん	679	24.5
9	〇	金	ごはん	MILK	肉豆腐 磯香和え	牛乳 豚肉 豆腐 のり	ごはん 油 砂糖	にんじん ねぎ こまつな しょうが たまねぎ もやし	550	24.8
12	〇	月	ごはん	MILK	豚肉と野菜の細切り炒め 中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ	ごはん 油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン こまつな	536	25.3
13	火		セルフカツサンド (セサミバーンズ)	MILK	ポトフ	牛乳 豚肉	セサミバーンズ 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり かぶ	637	25.7
14	水		ビーンズカレー (ごはん)	MILK	ゆでたまご 海藻サラダ	牛乳 豚肉 ひよこ豆 大豆 金時豆 わかめ チーズ 卵 のり	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま	にんじん たまねぎ にんにく セロリー しょうが キャベツ トマト きゅうり とうもろこし	668	26.2
15	〇	木	子ぎつね寿司	MILK	あじの竜田揚げ キャベツのごまみそ和え	牛乳 豚肉 みそ あじ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 ごま	にんじん さやえんどう キャベツ こまつな もやし	601	22.7
16	〇	金	わかめうどん	MILK	ちくわの石垣揚げ おひたし	牛乳 鶏肉 ちくわ わかめ 油揚げ 煮干し	地粉うどん 砂糖 油 小麦粉 ごま	にんじん ねぎ しいたけ こまつな もやし たけのこ	624	30.2
19	〇	月	肉もつそ	MILK	ししゃもフライ みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ししゃも わかめ	ごはん 油 砂糖	にんじん しいたけ ごぼう えだまめ えのき たまねぎ こまつな ねぎ	629	27.0
20	〇	火	ごはん	MILK	五目豆腐 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 豚肉 みそ ちくわ わかめ	ごはん 油 砂糖 ごま	にんじん たけのこ こまつな きゅうり とうもろこし ねぎ	618	26.6
21	水		はちみつパン	MILK	ポークビーンズ ひじきのマリネ	牛乳 ベーコン チーズ ひじき 豚肉 大豆	はちみつパン 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト だいこん きゅうり にんにく	596	25.3
22	〇	木	ごはん	MILK	とりにくとカシューナッツの炒め煮 きのこスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉	ごはん 麦 油 砂糖 でん粉 じゃがいも カシューナッツ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン えのき こまつな たまねぎ しめじ もやし	611	21.5
23	金		青菜とハムの ピラフ	MILK	ホキのサルサソース アーモンドサラダ	牛乳 鶏肉 ハム ホキ	ごはん 油 砂糖 バター アーモンド	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし こまつな にんにく キャベツ きゅうり	586	23.2
26	〇	月	ごはん	MILK	生揚げと豚肉のみそ煮 なめたけ和え	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	ごはん 油 砂糖 ごま	にんじん ねぎ たけのこ こまつな もやし しょうが キャベツ ピーマン なめたけ	605	26.0
27	火		ツイストパン	MILK	クラムチャウダー グリーンサラダ	牛乳 あさり ベーコン	ツイストパン 砂糖 油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり アスパラ	637	23.9
28	〇	水	ごはん 鉄火みそ	MILK	メルルーサの野菜あんかけ すまし汁	牛乳 大豆 みそ メルルーサ わかめ 豆腐	ごはん 砂糖 油 でん粉	にんじん たまねぎ えのき わかめ 人参	617	27.8
29	〇	木	豚キムチ丼	MILK	五目スープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	ごはん 砂糖 油 でん粉	にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし はくさい キャベツ ねぎ にら しいたけ みかん	561	23.2
30	金		広東麺	MILK	じゃがいものバターしょうゆ 中華和え	牛乳 豚肉 いか わかめ	中華めん 油 砂糖 バター じゃがいも ごま	にんじん しょうが キャベツ ねぎ もやし だいこん きゅうり きくらげ	582	24.0

歯は、毎日使う大切なものです。虫歯の予防や治療も必要ですが、歯そのものを健全にしなければなりません。歯の資質形成に良い栄養成分は、カルシウムだけではなく、タンパク質、ビタミンA・C・Dも深く関わっています。歯も身体の一部ですから、バランスのとれた食事が大切ということになりますね。

平均栄養価

610 25.2