6月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和5年度

さいたま市立下落合小学校

家庭数

日（曜日）	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
★1（木）	ごはん ビーンズカレー コールスローサラダ れいとうパイン ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、ひよこまめ、きんときまめ、チーズ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、あぶら、こめこ、バター、はちみつ あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、セロリー、にんにく、しょうが、トマト キャベツ、あかピーマン、コーン、きゅうり、たまねぎ パイン	659	21.0
★2（金）	コッペパンスライス スラッピージョー さわやかサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、ひよこまめ ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら、パンこ あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、なつみかん、たまねぎ	604	21.9
★5（月）	ごはん なまあげのあまずに ちゅうかサラダ **カミカミこんぶ** ぎゅうにゅう	なまあげ、ぶたにく カミカミこんぶ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ちんげんさい ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、もやし	642	24.4
6（火）	わかめごはん メンチカツ そくせきづけ みそしる ぎゅうにゅう	わかめ メンチカツ わかめ、みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	669	22.1
7（水）	ごはん とりにくとだいずのさっぱりに こまつなとわかめのサラダ ぎゅうにゅう	とりにく、だいず わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、さとう、あぶら さとう、あぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく、しょうが、しめじ こまつな、きゅうり、コーン	625	26.1
8（木）	ごはん あじフライ やさいのうめあえ みそしる ぎゅうにゅう	あじフライ あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら	キャベツ、きゅうり、うめチップ ねぎ、こまつな	615	24.0
★9（金）	フラワーロール じゃがいものコーンクリームに ひじきのマリネ ぎゅうにゅう	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズ ひじき ぎゅうにゅう	フラワーロール あぶら、こめこ、バター、じゃがいも さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、グリンピース きゅうり、だいこん、にんじん	650	22.5
★12（月）	ソイどん（ごはん） きのこのスープ いそかあえ コバトンおちゃプリン ぎゅうにゅう	だいず、ぶたにく、ベーコン ベーコン のり ぎゅうにゅう	あぶら、さとう、（こめ） でんぷん コバトンおちゃプリン（乳･卵･小麦ぬき）	さやいんげん にんじん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、こまつな ほうれんそう、もやし	639	26.6
★13（火）	ごはん ふりかけ（わかめ） ししゃものエスカベッシュ たまごとわかめのスープ ぎゅうにゅう	ししゃもフライ たまご、ベーコン、わかめ ぎゅうにゅう	こめ ふりかけ（乳･卵･小麦ぬき） あぶら、さとう あぶら、でんぷん、ごま	たまねぎ、あおピーマン、あかピーマン にんじん、たまねぎ、えのきたけ	644	21.3
14（水）	きつねわかめうどん（じごなうどん） みそポテト からしあえ ぎゅうにゅう	あぶらあげ、とりにく、わかめ みそ ぎゅうにゅう	さとう、（じごなうどん） じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう	にんじん、ねぎ、しいたけ こまつな、キャベツ、もやし	650	22.0
15（木）	ごはん さけのしおやき とんじる こしぎあえ ぎゅうにゅう	さけ ぶたにく、とうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく、じゃがいも、あぶら さとう	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン	608	29.7

歯と口の健康週間（6/4～10）

歯はとても大事だよ！
歯が丈夫だと、元気で
長生き出来るんだって。
だから、好き嫌いせず、
よく噛んで、しっかり
歯を磨こうね。

地場産強化ウィーク（6/12～19）

この期間は、なるべく
さいたま市産・埼玉県産
の食材を使うよ！
さぁ、どの食材だろう。

日(曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
16 (金)	ごはん おやこに こまずあえ **みずまんじゅう** わがしのひ ぎゅうにゅう	 とりにく、たまご、なまあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、あぶら、さとう ごま、さとう みずまんじゅう	 たまねぎ、いんげん、にんじん こまつな、キャベツ、もやし	680	25.2
★19 (月)	ごはん しおマーボーどうふ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	 とうふ、ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら、でんぷん はるさめ、さとう、あぶら、ごま	 たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、グリンピース だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな	615	23.9
20 (火)	ごはん さわらのゴマダレかけ そくせきづけ みそしる ぎゅうにゅう	 さわら、みそ あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ ぎゅうにゅう	こめ さとうごま	 キャベツ、きゅうり ねぎ、にんじん	606	26.8
★21 (水)	ごはん じゃがいものそぼろあん ゆかりあえ ぎゅうにゅう	 ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん	 たまねぎ、にんじん、しょうが、グリンピース キャベツ、きゅうり、ゆかり	601	19.5
22 (木)	ごはん ハンバーグ こふきいもにんじん みそしる ぎゅうにゅう	 ハンバーグ（乳・卵・小麦ぬき） あぶらあげ、わかめ、みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	 にんじん こまつな、ねぎ、えのきたけ	639	23.0
★23 (金)	こどもパンスライス たらフライ、タルタルソース ゆでキャベツ やさいのスープに ぎゅうにゅう	 たらフライ ベーコン ぎゅうにゅう	こどもパン あぶら、タルタルソース（乳・卵ぬき） じゃがいも、あぶら	 キャベツ にんじん、たまねぎ、キャベツ	662	25.7
★26 (月)	やながわふうどん （ごはん） きのこいりおひたし ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく、たまご ぎゅうにゅう	あぶら、さとう、でんぷ こめ ヨーグルト	ごぼう、たまねぎ、さやえんどう こまつな、にんじん、しめじ	658	27.3
27 (火)	だいずいりひじきごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのサラダ ぎゅうにゅう	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず さば ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こんにゃく、さとう あぶら、さとう	にんじん、しいたけ ほうれんそう、きりぼしだいこん、もやし、きゅうり	613	27.9
28 (水)	ジャージャーめん （ちゅうかめん） こいわしたつたあげ こんにゃくサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ こいわしたつたあげ ぎゅうにゅう	さとう、あぶら、でんぷん ちゅうかめん あぶら こんにゃく、あぶら、ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、しいたけ だいこん、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ	647	29.8
29 (木)	ごはん うましおにくじゃが なめたけあえ れいとうみかん ぎゅうにゅう	 ぶたにく、えだまめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、しらたき、あぶら ごま	 たまねぎ、にんじん、にんにく こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、なめたけ みかん	633	20.3
★30 (金)	あげパン（ココア） （あげぱんようこめこパン） ABCスープ フレンチサラダ ぎゅうにゅう	 ベーコン、しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	あぶら、ココア、さとう あげパンようこめこパン じゃがいも、マカロニ、あぶら、さとう あぶら、さとう	 たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ	634	20.8
				へいきん	636	24.2

※ お箸を毎日もって来てください。（★のある日は、給食室からスプーンを提供します。）

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。　※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ ホームページに、献立の写真をアップしています。また、「給食だより」を随時更新していますので是非ご覧ください。

～ 和菓子の日～

6/16は和菓子の日です。平安時代に厄除けや健康を願って行われた「嘉承の儀式」に由来するそうです。嘉承の儀式は6/16に行われ、神前に菓子や餅を16個お供えしたことから、後に6/16を「和菓子の日」に制定したそうです。給食では、夏に涼やかな「水まんじゅう」を提供します。喉越しよいデザートです。ぜひ食べてみてください★

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

～地元の食材 料理について考えてみよう～