



6月の予定献立表

彩の国ふるさと給食月間



今月の給食目標
えいせいに きをつけよう

志木市立宗岡第三小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しよくひん(あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しよくひん(きいろ)
		しよく	のみもの	おかず					
3	月	むぎごはん 	ぎゆうにゆう 	ぶたにくのあまからソース やさいのこうみあえ ちゆうかふうコーンスープ	634	21.2	ぎゆうにゆう ぶたにく とり	トマト しめじ あおピーマン とうもろこし たまねぎ きゃべつ きりぼしだいこん しょうが しそ にんじん テンゲンサイ にら きゅうり	ごはん おしむぎ でんぶん ごまあぶら
4	火	* 虫歯予防こんだて * 歯と口の健康習慣6/4~10			600	20.4	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ さくらえび ほっけ のり あぶらあげ	きゃべつ だいこん にんじん ねぎ みょうが こんにやく しらすたき にんにく	ごはん げんまい でんぶん こめぬかあぶら さんおんとう むらさきいも
		げんまいいりごはん 	ぎゆうにゆう 	ほっけのからあげ てづくりかりかりふりかけ こもくみそしる むらさきいもチップス					
5	水	☆ 埼玉県ご当地グルメ登場 ☆			608	19.8	ぎゆうにゆう ぶたにく	たまねぎ にんじん まいたけ しょうが ねぎ しいたけ	うどん じゃがいも こむぎこ こめぬかあぶら さんおんとう
		にくうどん 	ぎゆうにゆう 	みそポテト(秩父市)					
6	木	バーガーパン 	ぎゆうにゆう 	てりやきチキン マカロニサラダ つぶつぶみかんゼリー	639	23.8	ぎゆうにゆう とり かつお かんてん	きゃべつ たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん にんにく しょうが レモン なつみかん	バーガーパン じゃようほうとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ
7	金	🍜 本の中からこんだて 🍜 ☆ こまつさんのラーメン ☆			669	25.3	ぎゆうにゆう ぶたにく こんぶ	きゃべつ たまねぎ もやし あおピーマン ねぎ にんにく しいたけ しょうが たけのこ きくらげ にら にんじん えのき	ちゆうかめん ごまあぶら でんぶん はるまきのかわ こめぬかあぶら はるまき さんおんとう
		こまつさんの やさいラーメン 	ぎゆうにゆう 	てづくりはるまき					
10	月	マーボードーフナスどん 	ぎゆうにゆう 	オクラとさくらえびスープ	636	23.4	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく とり かつお さくらえび	たまねぎ にんじん なす たけのこ ねぎ こねぎ にんにく きりぼしだいこん オクラ しいたけ きくらげ	ごはん さんおんとう でんぶん ごまあぶら
11	火	ミートソーススパゲティ 	ぎゆうにゆう 	せんぎりやさいのスープ チョコドーナツ	659	22.7	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ	トマト たけのこ にんじん たまねぎ セロリ エリンギ きゃべつ しょうが にんにく	スパゲティ オリーブオイル こむぎこ じゃがいも はくりきこ
12	水	ごはん 	ぎゆうにゆう 	とりのからあげ こうやどうふのにももの はるやさいのみそしる	638	23.8	ぎゆうにゆう とり こうやどうふ わかめ	きゃべつ アスパラ さやえんどう にんじん こんにやく しいたけ まいたけ	ごはん おしむぎ じゃがいも でんぶん こめぬかあぶら さんおんとう
13	木	むぎごはん 	ぎゆうにゆう 	おろしハンバーグ (てづくりポン酢ソース) やさいのあえもの やさいのみそしる	641	24.8	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく たまご あぶらあげ	ほうれんそう もやし たまねぎ えのき にんじん あおピーマン きくらげ レモン だいこん きりぼしだいこん しめじ ぼんとうねぎ	ごはん こめつぶむぎ じゃようほうとう パンこ さんおんとう
14	金	やさいみそラーメン 	ぎゆうにゆう 	ジャンボとりギョーザ	668	24.3	ぎゆうにゆう とり ぶたにく	もやし きゃべつ たまねぎ にら ねぎ にんじん とうもろこし しょうが にんにく きくらげ えのき	ちゆうかめん ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ こめぬかあぶら
17	月	ちゆうかごもくごはん 	ぎゆうにゆう 	だいこんサラダ キムチあつあつスープ	624	23.1	ぎゆうにゆう いか えび やきぶた ぶたにく ハム かんてん	もやし きりぼしだいこん にんじん こねぎ えだまめ しいたけ たけのこ しいたけ にんにく えのき キムチ にら	ごはん サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら
18	火	きつねうどん 	ぎゆうにゆう 	パンチピーンズ	662	25.3	ぎゆうにゆう だいず ひよこまめ あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ えのき ほうれんそう にんじん ねぎ えだまめ	うどん でんぶん こめぬかあぶら
19	水	🍴 減塩メニュー 食塩量1.8g 🍴			625	21.3	ぎゆうにゆう あじ とり こうやどうふ	ごぼう にんじん エリンギ れんこん こんにやく しいたけ さやいんげん たけのこ こたますいか	ごはん じゃがいも さんおんとう
		ごはん 	ぎゆうにゆう 	あじのしおやき ちくぜんに こたますいか					
20	木	やきとりどん 	ぎゆうにゆう 	けんちんじる	658	25.3	ぎゆうにゆう とり とうふ あぶらあげ	ねぎ にんじん ごぼう だいこん えのき こんにやく しいたけ	ごはん こめつぶむぎ じゃがいも こめぬかあぶら さんおんとう でんぶん
21	金	🌟 スペイン料理こんだて 🌟			663	22.8	ぎゆうにゆう たら えび たまご チーズ ベーコン あさり	たまねぎ にんにく とうもろこし さやえんどう マッシュルーム あかピーマン さやいんげん	ごはん じゃがいも パター フランスパン オリーブオイル パンこ こめぬかあぶら こむぎこ
		パエリア (スペインのたきこみごはん) 	ジョア 	たらのクロケッタ (たらのコロツケ) ソバ・デ・アホ (パンとたまごいりにスープ)					
24	月	ごはん 	ぎゆうにゆう 	ユーリンチー アスパラのこうみあえ ワンタンスープ	648	23	ぎゆうにゆう とり	きゃべつ アスパラ にんじん しょうが きゅうり にんにく もやし しいたけ えのき こねぎ ねぎ	ごはん こめぬかあぶら でんぶん さんおんとう ワンタンのかわ ラー油 ごまあぶら
25	火	ペスカトーレ 	ぎゆうにゆう 	やさいスープ てづくりアップルパイ	642	21.6	ぎゆうにゆう ツナ えび ベーコン たこ	トマト たまねぎ エリンギ セロリ オクラ にんじん きゃべつ しょうが りんご レモン グリーンピース	スパゲティ オリーブオイル パター パイきき グラニューとう
26	水	☆ 埼玉県の名産登場 ☆			634	23.7	ぎゆうにゆう たら じゃこ とうふ のり チーズ	しゃくしな にんじん たまねぎ えのき しらすたき しいたけ にんにく きりぼしだいこん にら きくらげ ハセリ	ごはん ごまあぶら パンこ でんぶん
		しゃくしなじゃこチャーハン 	ぎゆうにゆう 	さかなのハーブパンこやき とうふのスープ					
27	木	ことうきなこあげパン 	ぎゆうにゆう 	コーンサラダ ABCマカロニスープ	677	20.8	ぎゆうにゆう きなこ とり ハム わかめ	きゃべつ たまねぎ しめじ とうみょう えのき にんじん しょうが あかピーマン とうもろこし	こめこパン ことう こめぬかあぶら マカロニ オリーブオイル
28	金	☆ 埼玉県ご当地グルメ登場 ☆			643	22.5	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ	トマト しめじ あおピーマン えのき エリンギ にんじん にんにく しょうが	ごはん こめつぶむぎ じゃがいも はくりきこ パンこ こめぬかあぶら
		トマトカレーライス (北本市) 	ぎゆうにゆう 	わらじカツ(秩父市)					

☆食材の関係で、献立内容に変更がある場合があります。

☆13日(木)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしく願いいたします。

☆毎月19日は食育の日です。今月は「食事前に気をつけること」について話をしてみませんか？

☆今月6月と11月は「彩の国ふるさと給食月間」です。今月は、地場産物をいつもよりも多く使って給食をつくりまします。

☆給食セットを持たせてください。

☆ は、志木市で取り組んでいる「減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月1番塩分が少ないメニューの日についています。

☆ は、歯と口の健康週間にあわせて「よくかんでたべてねカミカミ献立」です。いつもよりかむことを意識してみてください。