



* 6月4日から10日は「歯の衛生週間」です。6月の給食で、よくかむ献立の日に のマークをつけています。

* 6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県やさいたま市の食材、埼玉県の献立などを取り入れました。

さいたま市立日進小学校

歯の衛生週間

地場産物強化週間

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
3月	ごはん		ジャージャンとうふ くきわかめのサラダ れいとうみかん	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 茎わかめ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	ほししいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく きゅうり こまつな みかん	酒 トウバンジャン チキンガラスープ しょうゆ 食塩 りんご酢	629 kcal 25.4 g
4日	かみかみごはん		いかのかりんあげ かきたまじる	牛乳 大豆 豚肉 昆布 いか たまご	米 麦 砂糖 こんにやく 油 でん粉 じゃがいも	ごぼう にんじん こまつな たまねぎ	酒 食塩 しょうゆ みりん 自然だし	598 kcal 26.8 g
5日	やまがたしよくパン はちみつ&マーガリン		とりにくの パーベキューソースかけ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	食パン(小麦・乳) はちみつ マーガリン でん粉 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく にんにく セロリ こまつな	トマトピューレ 食塩 ウスターソース アップルソース しょうゆ コンソメ こしょう ローリエ粉 チキンガラスープ	678 kcal 28.4 g
6日	ごはん		まめいりストロガノフ ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ヨーグルト	米 油 小麦粉 バター じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム きゅうり コーン	赤ワイン 食塩 こしょう ローリエ粉 チキンガラスープ デミグラスソース トマトピューレ	697 kcal 25.8 g
7日	にくうどん (じごなうどん)		ちくわのいそべあげ ごまあえ	牛乳 豚肉 油揚げ なると 竹輪 あおりの	うどん 砂糖 小麦粉 油 ごま 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ	しょうゆ みりん 食塩 自然だし	612 kcal 24.0 g
10日	入梅の献立 ごはん		いわしのかばやき ごじる	牛乳 いわし 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	米 でん粉 砂糖 油 こんにやく	にんじん だいこん こまつな ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 自然だし	604 kcal 24.2 g
6月10日は入梅です。入梅とは、「梅の実が熟し、梅雨に入る頃」という意味があります。この時期にとれるいわしは、「入梅いわし」と呼ばれ、特に脂がのっていて、1年で1番おいしいと言われていています。								
11日	きつねどん (ごはん)		のりずあえ れいとうみかん	牛乳 たまご 油揚げ のり	米 砂糖 でん粉	たまねぎ さやいんげん ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ みかん	自然だし しょうゆ みりん 食塩 りんご酢	606 kcal 23.5 g
12日	ズッキーニと トマトの スパゲティ		スパイシーポテト コーンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 油 じゃがいも	ズッキーニ たまねぎ トマト(缶) にんにく しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	食塩 赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース こしょう 香草塩 りんご酢	597 kcal 21.7 g
さいたま市岩槻区は、ヨーロッパ野菜の収穫が盛んです。ズッキーニは、ヨーロッパ野菜の仲間、夏頃に旬を迎えます。給食では、岩槻区で収穫されたズッキーニを使って、スパゲティを作ります。								
13日	スタミナ やきにくどん (ごはん)		ワンタンスープ ももゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	米 ごま油 砂糖 でん粉 油 ワンタンの皮	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ チンゲンサイ えのきたけ もも果汁	酒 しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 食塩 こしょう チキンガラスープ	579 kcal 25.0 g
14日	あおな チャーハン		さわらのあおりの ふうみあげ こめこめサラダ	牛乳 焼き豚 さわら あおりの わかめ	米 砂糖 ごま油 でん粉 油 米粉	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな コーン きゅうり キャベツ	チキンガラスープ 食塩 しょうゆ オイスターソース こしょう りんご酢 からし粉	591 kcal 22.7 g
「こめこめサラダ」は、埼玉県産の米粉で作られた麺を使ったサラダです。モチモチした食感を楽しんでください。								
17日	ごはん こまつなふりかけ		にくどうふ ごまだレサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐	米 ごま油 砂糖 しらす 油 砂糖 ごま	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	酒 食塩 みりん しょうゆ 自然だし りんご酢	597 kcal 25.4 g
18日	ひがしまつやま やきとりごはん		あつやきたまご すましじる	牛乳 豚肉 みそ たまご 豆腐 わかめ なると	米 砂糖 ごま油	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん えのきたけ	酒 しょうゆ 食塩 トウバンジャン コチュジャン みりん 自然だし うすくちしょうゆ	572 kcal 23.6 g
19日	メロンパン		まめとソーセージの トマトに ちちぶこんにやくサラダ	牛乳 ウインナー 大豆 ひよこ豆	メロンパン(小麦・乳) じゃがいも 砂糖 油 こんにやく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト(缶) かぼちゃ だいこん きゅうり コーン	チキンガラスープ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 食塩 しょうゆ こしょう りんご酢	615 kcal 19.4 g
20日	ごはん		じゃがいもの にくみそソース こまつなとわかめの サラダ	牛乳 豚肉 みそ わかめ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな きゅうり コーン	酒 しょうゆ みりん 自然だし りんご酢	584 kcal 20.7 g

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
21 金	とうふラーメン (ホットちゅうかめん)		こいわしやまちゃフライ ピリからあえ	牛乳 豆腐 豚肉 こいわし	中華麺 油 ごま油 でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖	しょうが にんじん ねぎ チンゲンサイ だいこん きゅうり	チキンガラスープ しょうゆ 食塩 こしょう 狭山茶 トウバンジャン りんご酢	596 kcal 25.9 g
24 月	ごはん てっかみそ		にくじゃが いそかあえ	牛乳 大豆 みそ のり 豚肉	米 油 砂糖 じゃがいも しらたき	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	酒 しょうゆ 自然だし みりん	616 kcal 23.8 g
25 火	ごはん		ホキのかんこく やくみソースかけ トックスープ えのきとわかめのナムル	牛乳 ホキ 鶏肉 わかめ	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 上新粉	ねぎ にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ こまつな えのきたけ	酒 しょうゆ コチュジャン りんご酢 こしょう 食塩 パブリカ粉 レッドペッパー チキンガラスープ	606 kcal 23.3 g
26 水	ごはん		とうふのそぼろに わふうサラダ れいとうみかん	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん みかん	しょうゆ りんご酢	588 kcal 23.3 g
27 木	コッペパン スライス		スラッピージョー フライドポテト コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆	コッペパン (小麦・乳) 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	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 コーン	トマトケチャップ デミグラスソース チリパウダー りんご酢 こしょう 中濃ソース 赤ワイン コンソメ チキンガラスープ 食塩	615 kcal
								24.9 g
<p>「スラッピージョー」は、挽肉や玉ねぎ、トマトソースやウスターソースなどを使って作るアメリカ料理です。家にあった食材で簡単に作ったことが始まりと言われています。給食では、栄養満点の大豆を加えて作ります。パンに、はさんで食べてみてくださいね。</p>								
28 金	うめじゃこ ごはん		あじのたつたあげ とんじる フローズンオレンジゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ あじ 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 油 でん粉 こんにゃく	うめ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな オレンジ果汁 みかん果汁	酒 みりん ゆかり 自然だし	622 kcal 26.0 g

☆天候等による食材配達の都合により、献立が変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。

☆衛生管理の観点から、給食の時間は、マスクを着用します。毎日マスクの準備をお願いします。



学校給食摂取基準	650 kcal	
	13~20 %	
今月の平均栄養量	610 kcal	
	16 %	