



*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

| 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 |
|---|--------------------------|---------------|---|-------------------------------------|------------------------------------|---|--|--------------------|
| 2月 | ごはん | | じゃがマーボー くきわかめのサラダ | 牛乳 鶏肉 みそ くきわかめ | 米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 でん粉 | しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース たまねぎ きゅうり キャベツ | チキンガラスープ 酒 しょうゆ トウバンジャン 黒ソース 食塩 りんご酢 | 572 kcal 20.6 g |
| 3火 | くろパン | | まめとウインナーの トマトに こまつなとわかめのサラダ ヨーグルト | 牛乳 ウインナー 大豆 ひよこ豆 わかめ ヨーグルト | 黒パン(小麦) じゃがいも 砂糖 油 ごま油 | たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト(缶) こまつな 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 | 639 kcal 24.3 g |
| 4水 | かみかみ給食 かむかむ キムチライス | | いわしのカリカリフライ はるさめスープ | 牛乳 焼き豚 いか いわし 鶏肉 | 米 麦 ごま油 油 玄米粉 でん粉 春雨 | はくさいキムチ ねぎ えだまめ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし えのきたけ ほししいたけ にんじん たまねぎ | チキンガラスープ 酒 食塩 しょうゆ こしょう | 572 kcal 21.7 g |
| 5木 | 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 鶏肉 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) にんじん 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 | 598 kcal 22.3 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で、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。 | | | | | | | | |
| 6金 | カレーピラフ | | ホキのレモンふうみ しろいんげんまめの スープ | 牛乳 鶏肉 ホキ ベーコン 白いんげん豆 | 米 オリーブ油 油 でん粉 砂糖 | たまねぎ にんじん マッシュルーム レモン(果汁) キャベツ セロリ こまつな | チキンガラスープ 食塩 カレー粉 こしょう しょうゆ 中濃ソース コンソメ ローリエ粉 | 578 kcal 23.5 g |
| 9月 | ごはん | | なすいりマーボーどうふ ちゅうかきゅうり | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ | 米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま | なす にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり | トウバンジャン しょうゆ 酒 オイスターソース チキンガラスープ 食塩 りんご酢 一味唐辛子 | 579 kcal 24.0 g |
| 10火 | 入梅の献立 ごはん | | いわしのかばやき とんじる | 牛乳 いわし 豚肉 豆腐 みそ | 米 でん粉 砂糖 油 こんにゃく | ごぼう 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 | 586 kcal 22.6 g |
| 今年の入梅は、6月11日です。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年で一番おいしいと言われています。 | | | | | | | | |
| 11水 | ごはん | ジョア (プレーン) | まめいりストロガノフ ポテトサラダ | 脱脂粉乳 豚肉 大豆 生クリーム | 米 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 | 582 kcal 20.3 g |
| 12木 | フラワーロール | | ポテトの ミートソースあえ ひじきのサラダ | 牛乳 鶏肉 チーズ ひじき | フラワーロール(小麦) じゃがいも 油 砂糖 | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり だいこん | スープストック トマトピューレ みりん トマトケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう 赤ワイン しょうゆ りんご酢 | 570 kcal 21.5 g |
| 13金 | わかめうどん (じごなうどん) | | ちくわのいそべあげ なめたけあえ | 牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 竹輪 あおのり | うどん 砂糖 小麦粉 油 | にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ えのきたけ | 食塩 みりん 酒 しょうゆ 自然だし | 586 kcal 22.8 g |
| 16月 | ごはん こまつなふりかけ | | にくどうふ ごまダレサラダ | 牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 | 米 ごま油 しらたき 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 かつお節 りんご酢 | 578 kcal 25.1 g |
| 17火 | きつねどん (ごはん) | | ひじきいりいそかあえ れいとうみかん | 牛乳 たまご 油揚げ ひじき 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 もやし みかん | かつお節 しょうゆ みりん 食塩 酒 | 615 kcal 24.6 g |
| 18水 | イギリス料理 こどもパン スライス | | フィッシュアンドチップス (ホキ・フライドポテト) スコッチブロス (むぎとやさいのスープ) | 牛乳 ホキ 鶏肉 | 子供パン(小麦) 小麦粉 じゃがいも 油 麦 | たまねぎ にんじん だいこん キャベツ セロリ | トマトケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう コンソメ 白ワイン チキンガラスープ | 589 kcal 25.5 g |
| 今月は、イギリス料理が登場します。白身魚のフライとフライドポテトを組み合わせた「フィッシュアンドチップス」は、イギリスの代表的な料理のひとつです。「スコッチブロス」は、麦と野菜を使ったスープです。 | | | | | | | | |
| 19木 | あおな チャーハン | | はるまき こめこめサラダ | 牛乳 鶏肉 わかめ | 米 砂糖 ごま油 小麦粉 春雨 でん粉 油 米粉 | にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな たけのこ ほししいたけ たまねぎ 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 | 603 kcal 18.3 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。 | | | | | | | | |

| 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 |
|---------|--|---|---|---------------------------------|--------------------------------|--|--|---|
| 20 金 | たていわ給食 ごはん |  | トマトカレー てづくりふくじんづけ あじさいゼリー | 牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク | 米 ジャがいも 小麦粉 油 バター 砂糖 水あめ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト きゅうり だいこん れんこん ぶどう(果汁) | アップルソース 食塩 カレー粉 しょうゆ チキンガラスープ ウスターソース ローリエ粉 クロブ粉 みりん こしょう りんご酢 | 623 kcal 19.9 g |
| | <p>今月のカレーは、来週から5年生が自然の教室で行く館岩がある南会津の特産品「トマト」を使った「トマトカレー」です。福島県南会津町は、さいたま市の友好都市です。自然豊かな南会津町の特産は、「南郷トマト」や「津田島アスパラ」「館岩の赤かぶ」「蕎麦」などです。給食を通して、南会津町の食文化などを知る機会にしてみてくださいね。</p> | | | | | | | |
| 23 月 | 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 なた | 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 コチュジャン みりん 自然だし うすくちしょうゆ | 572 kcal 23.5 g |
| | <p>埼玉県東松山市では、豚のカシラ肉を、炭火でじっくり焼いたものを「やきとり」と呼んでいます。東松山市の「やきとり」は、ピリっと辛い味噌をつけて食べるのが特徴です。給食では、豚肉と味噌を使って、混ぜご飯を作ります。</p> | | | | | | | |
| 24 火 | とうふラーメン (ホットちゅうかめん) |  | きびなごのサクサクあげ ビリからあえ | 牛乳 豆腐 鶏肉 きびなご みそ | 中華麺 油 ごま油 でん粉 小麦粉 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 みりん トウバンジャン りんご酢 | 603 kcal 22.0 g |
| | <p>豆腐ラーメンは、あっさりした鶏ガラスープに、しょうゆベースの豆腐とひき肉の餡が、たっぷりかかった料理です。さいたま市岩槻区のレストランで考案され、最近では、B級グルメとして人気だそうです。</p> | | | | | | | |
| 25 水 | スタミナ やきにくどん (ごはん) |  | ワンタンスープ れいとうみかん | 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 もやし みかん | 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 | 575 kcal 25.6 g |
| | 26 木 | やまがた しょくパン メープルシロップ |  | チキンのこうそう パンこやき やさいのスープに | 牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン | 食パン(小麦・乳) メープルシロップ オリーブ油 パン粉 ジャがいも 油 | たまねぎ にんじん セロリ キャベツ | 食塩 こしょう バジル粉 白ワイン ローリエ粉 チキンガラスープ |
| 27 金 | | うめわかめ ごはん |  | いかのかりんあげ ごじる | 牛乳 わかめ いか 鶏肉 大豆 豆腐 みそ | 米 ごま でん粉 油 砂糖 こんにやく | うめ にんじん だいこん こまつな ねぎ | 酒 しょうゆ みりん 自然だし |
| | 30 月 | ごはん のりのつくだに |  | ジャがいものそぼろに ごまずあえ | 牛乳 のり 鶏肉 大豆 | 米 砂糖 ジャがいも 油 でん粉 ごま | たまねぎ にんじん しょうが さやえんどう こまつな キャベツ | 酒 みりん しょうゆ かつお節 りんご酢 |

★6月11日(水)の「ジョア」は、飲用牛乳を停止している場合、飲用牛同様、提供はありません。

☆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 | 593 kcal | |
| | 16 | % |