

6月分学校給食予定献立表

令和3年度

朝霞市学校給食センター

学年	曜日	器具	調理	こんだて名		お か ず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価			
				牛乳	たんぱく質(g)			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
				小学校 中学校	小学校 中学校			小学校 中学校	小学校 中学校		
1	火	包丁	バターロール	○	○	ブチブチげんまいスープ とりにくのカレーやき れいとうみかん バターロール	ぶた肉、たまねぎ、にんにく、オリーブ油、にんじん、かぶ、キャベツ、もち玄米、チキンブイヨン、こしょう、しょうゆ、塩 とりにく、ねしょうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、塩 みかん 小麦粉、マーガリン、砂糖、植物性生クリーム、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	618	798		
										26.0	33.0
										882	774
										24.4	27.8
★	2	水	包丁	○	○	だいごんのみそしる ぶたにくのしょうがいため かぼちゃのすあげ	だいごん、厚揚げ、ほうれんどう、ながねぎ、みそ、しょうゆ、かつお節、塩 ぶた肉、こしょう、米油、でん粉、にんにく、ねしょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、酒、しょうゆ、三温糖、オイスターソース、塩 かぼちゃ、米油、塩	882	774		
										24.4	27.8
										642	801
3	木	包丁	じこなうどん	○	○	かんさいふううどん ぶたにくのさっぱりに 小：やさしいごまいため 中：やさしいごまあえ じこなうどん	とりにく、かまぼこ、にんじん、ながねぎ、たけのこ、しいたけ、こんぶ、かつお節、さば節、米油、みりん、三温糖、しょうゆ、塩 ぶた肉、酒、ねしょうが、酢、しょうゆ、三温糖、みりん もやし、ごまつな、にんじん、こんにやく、生ちくわ、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、ごま、ねりごま、塩 小麦粉、食塩	31.8	38.0		
										690	798
										21.3	36.5
										886	787
★	4	金	包丁	○	○	そうへいじる しるみざかなのごまだれがけ とうがんのそぼろに	油揚げ、ぶた肉、にんじん、ごぼう、だいごん、さといも、たけのこ、ながねぎ、にんにく、とりにく、ねしょうが、みそ、米油、塩、しょうゆ あかうお、酒、にんにく、ねしょうが、すりごま、酒、三温糖、しょうゆ、でん粉、ごま油、酢 ぶた肉、とうがん、にんじん、こんにやく、えだまめ、米油、しょうゆ、塩、三温糖、みりん、でん粉、かつお節	690	798		
										21.3	36.5
										886	787
										27.9	32.6
★	7	月	包丁	○	○	ハンバーグのおろしソースがけ よしのに	ハンバーグ(とりにく、たまねぎ、豚脂、粒状植物性たん白、ぶた肉、水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白、砂糖、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト、加工でん粉、セルロース、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄)、ねしょうが、酒、だいごん、ゆず、しょうゆ、みりん、砂糖、でん粉 とりにく、高野豆腐、にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにやく、えだまめ、かつお節、しょうゆ、三温糖、みりん、でん粉、塩	614	794		
										26.6	32.8
										674	772
										23.7	30.1
8	火	包丁	こどもパン	○	○	ベイザンヌスープ しるみざかなのバジルフライ アスパラガスとベーコンのソテー こどもパン	フランクフルト、たまねぎ、にんじん、だいごん、にんにく、パセリ、オリーブ油、チキンブイヨン、こしょう、しょうゆ、塩 白身魚のバジルフライ(ホキ、パジルペースト、ワンタンの皮、小麦たん白、食塩、香辛料、酵母エキス、パン粉、バター粉、増粘剤、酒精、ソルビトール、酸味料、加工でん粉)、米油 アスパラガス、にんじん、キャベツ、ベーコン、とうもろこし、米油、塩、こしょう 小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	26.6	32.8		
										674	772
										611	790
										23.7	30.1
★	9	水	包丁	○	○	つみれじる とりにくのあかしそやき やさしいおかに	つみれ、とうふ、じゃがいも、にんじん、ごぼう、ながねぎ、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、酒 とりにく、塩、こしょう、酒、赤しそふりかけ ぶた肉、米油、にんじん、だいごん、こんにやく、かつお節、しょうゆ、三温糖、味付けおにか	674	772		
										28.9	33.8
										611	790
										23.7	30.1
10	木	包丁	ちゅうかめん	○	○	キムチラーメン ポークしゅうまい フルーツミックス ちゅうかめん	ぶた肉、はくさいキムチ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、ながねぎ、ねしょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、米油、とりがら、とんこつ、しょうゆ、こしょう、みそ、塩 ポークしゅうまい(豚肉、玉ねぎ、豚骨、でん粉、パン粉、砂糖、食塩、たん白加水分解物、こしょう、ピロリン酸第二鉄、小麦粉、グルテン)、しょうゆ パイ、りんご、黄桃、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、砂糖、りんごゼリー(りんご果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、水溶性食物繊維、ゲル化剤、香料、酸味料、クエン酸ナトリウム) 小麦粉、塩、かんすい	23.7	30.1		
										657	755
										28.0	34.2
										633	766
★	11	金	包丁	○	○	かしのじゅんじゅん さばのぶなかぼし ジューシーオレンジ	とりにく、たまねぎ、にんじん、ごぼう、もやし、ながねぎ、しいたけ、焼き豆腐、しらたき、米油、かつお節、みりん、三温糖、酒、しょうゆ、塩 さば、塩、しょうゆ ジューシーオレンジ	28.0	34.2		
										633	766
										26.9	34.3
										639	778
★	14	月	包丁	○	○	とんじる カラフトししゃものなばんづけ いかとくきわかめのいためもの	ぶた肉、とうふ、ごぼう、だいごん、にんじん、じゃがいも、はねぎ、かつお節、米油、みそ、塩、しょうゆ、みりん カラフトししゃも(魚卵を含む)、でん粉、塩、米油、ながねぎ、しょうゆ、酢、三温糖、みりん いか、茎わかめ、こんにやく、ねしょうが、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩	26.9	34.3		
										639	778
										29.3	36.1
										656	772
★	15	火	こめこいりパン	○	○	ミネストローネ ハニーマスタードチキン にんじんとツナのソテー こめこいりパン	米粉マカロニ、ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、セロリー、にんにく、パセリ、オリーブ油、チキンブイヨン、トマト、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、塩 とりにく、白ワイン、しょうゆ、塩、粒入りマスタード、はちみつ ツナ、にんじん、とうもろこし、エリンギ、米油、しょうゆ、こしょう、塩 米粉、小麦粉、マーガリン、砂糖、小麦たんぱく、イースト、脱脂粉乳、食塩、ビタミンC、白ざら糖	29.3	36.1		
										656	772
										26.6	33.3
										26.6	33.3

食品の体内でのおもなほたらきは赤・黄・緑のグループに分けられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。		
赤	黄	緑
たんぱく質・無機質など ・体をつくる ・筋肉をつくる	炭水化物・しほうなど ・元気に運動ができる	ビタミン・無機質など ・かぜをひきにくい ・おなかの調子がよい
肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵	ごはん・パン・麺 いも類・油	緑黄色野菜 淡色野菜・果物

朝霞市では、地元の農家の方々の協力で学校給食に地元の野菜を使っています。今月の地産野菜は、ほうれん草、じゃがいもです。(太字で表示)
今月のテーマ「よくかんで食べよう」、ふるさとめぐり「近畿地方」
2020年東京オリンピック・パラリンピック開催に向け、過去の開催国(夏季大会)の料理を紹介していきます。

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 2日(水) かぼちゃの煮つけ(旬) | 16日(水) ごんぼ汁(大阪府) |
| 4日(金) 徳兵衛汁(三重県) | 18日(金) なすとトマトのカレー、すいか(旬) |
| 7日(月) ばち汁(兵庫県) | 22日(火) 枝豆ポタージュ(旬) |
| 8日(水) ベイザンヌスープ(フランス：1900年、1924年/パリ) | 24日(木) いかのハーブ焼き(よかかむ) |
| 11日(金) ジューシーオレンジ(旬) | 25日(金) 五目きんぴら(よかかむ) |
| 14日(月) いかと茎わかめの炒め物(よかかむ) | 28日(月) 茎わかめのすまし汁(よかかむ) |

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

