



6月給食予定献立表



日 曜	献 立 名	おもに使われる食品名			アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	栄養価 1人1食 kcal	蛋白質 g
		おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子をととのえるもとになる食品 (みどり)			
1 月	ごはん	米				612	24.0
	牛乳		牛乳		乳		
	とうふとおおなのすましじる		豆腐 魚すり身団子	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	小麦 大豆		
2 火	あじのなんぼんづけ	砂糖 油 ごま油	あじでん粉付き	ねぎ にんにく	小麦 大豆 ごま	651	24.4
	ブロッコリーのこまあえ	ごま 砂糖		ブロッコリー もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 ごま		
	クロワッサン	クロワッサン			小麦		
3 水	コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳	635	23.5
	ココロやさいスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
	オムレツ		オムレツ		卵 大豆		
4 木	ミートソーススパゲティ	スパゲティ 油 砂糖 デミグラスソース	豚肉 テーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 りんご	614	25.4
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳		乳		
5 金	ピリからみそしる	油 じゃがいも	みそ	にんにく にんじん とうもろこし かぶ もやし ほうれんそう	大豆	653	25.4
	とりにくのだまねぎソースがけ	油 砂糖 でん粉	鶏肉	にんにく たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
	きりぼしだいごんののもの	油 砂糖	油揚げ	きりぼしだいごん にんじん いんげん	小麦 大豆		
8 月	ごはん	米				642	26.4
	牛乳		牛乳		乳		
	いわしのつみれじる	油	いわしつみれ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん だいごん ねぎ	大豆		
9 火	わかめスープ	ごま油 ごま	なると 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま	636	22.2
	ヤンニョムチキン	でん粉 油 ごま油 砂糖	鶏肉	にんにく	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
	だいごんとほうれんそうのナムル	ナムルドレッシング		だいごん にんじん きゅうり ほうれんそう	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
10 水	ごはん	米				676	26.5
	牛乳		牛乳		乳		
	みそキムチスープ	油	豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ 白菜キムチ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
11 木	さばのおやき	ごま油 じゃがいも	さばの文化干し		さば	611	23.0
	ピーマンいため	ごま油 ピーマン	鶏肉	干し椎茸 にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
	ちゅうかめん	中華麺			小麦		
12 金	ごはん	米				658	23.7
	牛乳		牛乳		乳		
	みそキムチ	ごま油 ごま	なると 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
15 月	ポテトコロッケ	油 ポテトコロッケ			乳 小麦 大豆	661	26.0
	ジャキジャキサラダ	塩中華ドレッシング	くきわかめ	キャベツ れんこん きゅうり にんじん	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
	ごはん	米					
16 火	牛乳		牛乳		乳	672	26.4
	ロールパン	ロールパン			小麦 大豆		
	たまごとレタスのスープ	でん粉	かに風味かまぼこ 卵	にんじん たまねぎ えのきたけ レタス	卵 小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
17 水	ごはん	米				635	20.2
	牛乳		牛乳		乳		
	とんじる	油 じゃがいも	豚肉 みそ 豆腐 煮干し粉	ごぼう にんじん たまねぎ だいごん こんにゃく ねぎ	大豆 豚肉		
18 木	かぼちゃひきにくフライ	油	かぼちゃひき肉フライ		小麦 大豆 豚肉 りんご	581	26.3
	もやしのナムル	ナムルドレッシング		もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
	ごはん	米					
19 金	牛乳		牛乳		乳	687	23.6
	カレーピラフ	米 油 じゃがいも 砂糖		たまねぎ とうもろこし グリンピース 赤ピーマン	小麦 大豆 鶏肉		
	アルファベットスープ	じゃがいも マカロニ	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
22 月	ごはん	米				708	23.7
	牛乳		牛乳		乳		
	ちゃんぽんスープ	油	鶏肉 なると	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう とうもろこし	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン		
23 火	ごはん	米				694	29.1
	牛乳		牛乳		乳		
	しゃもじ	油	しゃもじ	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ	小麦 大豆 鶏肉 りんご		

4日～10日は「暑と口の乾燥対策」よくかんで食べましょう!!

ごはんにのせて食べよう!

大磯小・昭和中からのリクエスト献立

【増玉県の郷土料理】ごはんにのせて食べよう!

大和県中からのリクエスト献立

サッカーW杯応援献立【カナダ料理】

日 曜	献 立 名	おもに使われる食品名			アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	栄 養 価	
		おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子をととのえるもとになる食品 (みどり)		エネルギー kcal	蛋白質 g
24 水	ごはん	米				676	28.4
	牛乳		牛乳		乳		
	ちゃんこじる さわらのみそがけ にくじゃが	でん粉 砂糖 油 じゃがいも 砂糖	鶏団子 豆腐 さわらの塩麹漬 みそ 豚肉	にんじん だいこん しめじ ほうさい しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま 大豆 小麦 大豆 豚肉		
25 木	かぞさんこむぎいりじごうどん	【6月の統一献立】 地粉うどん				651	23.6
	牛乳		牛乳		乳		
	かおりふたとすのなんぼんじる ちくわのいそべあげ	油 小麦粉	豚肉 油揚げ 焼きちくわ 青のり	にんじん たまねぎ 干し椎茸 なす ねぎ ごまつな	小麦 大豆 豚肉 小麦		
	じばさんきゅうりときくらげのサラダ おいしいとうみかん	ごまドレッシング		キャベツ きゅうり もやし きくらげ みかん	ごま		
26 金	ごはん	米				675	27.6
	牛乳		牛乳		乳		
	わふうワンタンスープ ハンバーグおろしソースがけ わかめいけめ	ワンタン 砂糖 でん粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉 ハンバーグ 豚肉 わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ 干し椎茸 もやし ごまつな だいこん しょうが しょうが にんじん いんげん とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 豚肉 ごま		
29 月	ごはん	米				687	26.1
	牛乳		牛乳		乳		
	ごまみそしる あじどりのうめソースがけ しらたきのソテー	じゃがいも ごま ごま油 油 でん粉 砂糖 油 砂糖 ごま油	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	にんにく にんじん だいこん もやし ねぎ うめ しょうが にんじん とうもろこし こんにゃく ほうれんそう	大豆 ごま 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 豚肉 ごま		
30 火	ごはん	米				685	22.4
	牛乳		牛乳		乳		
	ツイストパン ポーケストロガノフ ほうれんそうオムレツ さくらんぼゼリーポンチ	ツイストパン 油 ハヤシルウ エスバニールソース デミグラスソース 砂糖 生クリーム さくらんぼゼリー	豚肉 チーズ ほうれんそうオムレツ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト マッシュルーム もも バイン みかん	小麦 大豆 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 りんご 卵 大豆 もも		

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ アレルギー表示は、特定原材料及び特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。

※ 加須市内の給食センター(加須・騎西)では、季節に合わせて共通したメニュー【統一献立】を取り入れています。

※ ○印の献立は、業者から直接学校に配達されるものです。

※ 昨年度より、一部のパンについて、乳不使用となりました。献立表の「アレルギー物質該当原材料名」でご確認ください。

※ わかさぎの青のり揚げには魚卵が含まれる可能性があります。

※ 今月の地産産物は「米、ふるさと味噌、みつか味噌、きゅうり、ねぎ、にんにく、じゃがいも、たまねぎ、なす、きくらげ、香り豚、小麦粉、大豆」です。

えび	鮫	くらげ	小麦	そば	卵	乳
落花生(ピーナツ)	アーモンド	あじ	いも	いんげん	りんご	かぶ
やんぱん	牛肉	ごま	さつまいも	大豆	鶏肉	
バナ	豚肉	わかめ	たまご	やまいも	りんご	さつまいも

22回	平均栄養量	655	24.9
	基準栄養量	650	21.2~32.5

6月のご飯は「加須地産産物ごはん」を使用しています。



加須市教育委員会
学校給食課
加須学校給食センター
騎西学校給食センター



あつという間に春が去り、そろそろ梅雨入りが気になる時季となりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。食中毒予防を意識して、食事の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。

6月は「食育月間」です ● 食育で育てたい「食べる力」 ●

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

- 1 心と体の健康を維持できる
- 2 食事の重要性や楽しさを理解する
- 3 食べ物の選択や食事づくりができる
- 4 一緒に食べたい人がいる(社会的)
- 5 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 6 食べ物をつくる人への感謝の心

人を良くする「食」 ～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者との触れ合いが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身に付け、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくために、さらに持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。ぜひこの機会に「食べること」について改めて考えてみてください。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

よく噛んで食べることは、体によい働きがたくさんあります。普段から意識してしっかり噛むようにしましょう。

よくかむことの効果	
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。

6月25日は「加須市うどんの日」

昔から加須市とその周辺では小麦をたくさん作っていて、地元でとれた小麦を使ったうどん作りも盛んでした。昔、館林のお殿様に加須市の小麦で作ったうどんの粉を送ったところ、大変おいしいと喜ばれ、お礼の手紙が来たそうです。その手紙に書かれていた日付が6月25日だったので、この日を「加須市うどんの日」としたそうです。この日を記念して、給食では「加須市うどんの日献立」を今月のセンター統一献立として提供します。献立には、地元の小麦を使った地粉うどん、加須市のなす、きゅうり、きくらげなども使われています。「加須うどん」は、300年以上前から食べられてきた伝統的なうどんです。郷土の味を味わっていただきましょう。