


# 6月給食予定献立表

日	曜	献立名	おむねに変わる食品名			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 kcal	蛋白質 g
			おむねにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おむねに体をつくるもとになる食品 (あか)	おむねに体の調子をととのえるもとになる食品 (みどり)			
1	月	わかめごはん	わかめごはん				689	21.7
		牛乳		牛乳		乳		
		さわにわん とりのからあげ えだまめとひじきの煮物	油 でんぶん 油 さとう	ふた肉 とり肉(しょうが)しょうゆ漬 ひじき 油あげ さつまあげ	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ たけのこ ねぎ	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	798	30.5
2	火	ごはん	ごはん				686	29.4
		牛乳		牛乳		乳		
		たいこんのみそ汁 あじのレモン風味 ふたキムチ ちゅうかめん	油 あけ みそ 油 でんぶん さとう 油 さとう ちゅうかめん	油あげ みそ ふた肉 ふた肉	だいこん にんじん もやし こまつな レモン キャベツ たまねぎ はくさいキムチ	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 小麦	800	33.0
3	水	ちゃんぽんめんの汁 ショーロンポー(2こ) ブルーツココボンチ	油 ごま はちみつレモンゼリー	牛乳 ふた肉 なた ショーロンポー	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま ゼラチン 小麦 大豆 豚肉 ごま	650	24.2
		牛乳		牛乳		乳		
		コッペパンスライス チキンヌードルスープ コーンコロッケ スラッピージョー	コッペパンスライス マカロニ コーンコロッケ 油 パン粉	コッペパンスライス マカロニ コーンコロッケ ふた肉	たまねぎ にんじん じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン	小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 鶏肉	778	28.6
4	木	ごはん	ごはん				636	26.1
		牛乳		牛乳		乳		
		トマトカレー チキンナゲット(2こ) はなやさいサラダ【和風ドレッシング】	油 じゃがいも カレールウ 和風ドレッシング	ふた肉 粉チーズ スキムミルク チキンナゲット	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし	小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 りんご 大豆 鶏肉 Dレ【小麦 大豆 豚肉 鶏肉 りんご】	895	30.7
5	金	ごはん	ごはん				755	26.5
		牛乳		牛乳		乳		
		チキンナゲット(2こ) はなやさいサラダ【和風ドレッシング】	油 じゃがいも カレールウ 和風ドレッシング	ふた肉 粉チーズ スキムミルク チキンナゲット	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 りんご 大豆 鶏肉 Dレ【小麦 大豆 豚肉 鶏肉 りんご】	895	30.7
8	月	はつがげんまいごはん 牛乳 ご汁 いかのかりんあげ かみかみソテー	はつがげんまいごはん かみかみ 献立	牛乳 豆腐 油あげ だいず みそ いか	にんじん だいこん しめじ ねぎ	乳 大豆 小麦 大豆 いか	624	27.1
		ごはん	ごはん					
		ちゅうかスープ ポークしゅうまい(2こ) ジャーチャン豆腐	油 さとう でんぶん	ふた肉 あつあげ みそ ふた肉 あつあげ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん キャベツ たけのこ ピーマン	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま 小麦 豚肉 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま	731	28.9
9	火	ごはん	ごはん				599	23.9
		牛乳		牛乳		乳		
		ちゅうかスープ ポークしゅうまい(2こ) ジャーチャン豆腐	油 さとう でんぶん	ふた肉 あつあげ みそ ふた肉 あつあげ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん キャベツ たけのこ ピーマン	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま 小麦 豚肉 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま	731	28.9
10	水	ごはん	ごはん				588	24.6
		牛乳		牛乳		乳		
		まごわやさしいスープ いわしのうめこ だいこんのてり煮	さといも ごま 油 さとう	かまぼこ きわかめ とうふ いわしのうめこ とり肉	しいたけ にんじん こまつな ねぎ いわしのうめこ だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉	731	30.8
11	木	ごはん	ごはん				676	26.7
		牛乳		牛乳		乳		
		しゃんぱん【メープルシロップ】 牛乳 さげのチャウダー オムレツデミソースかけ カラフルサラダ【イタリアンドレッシング】	しゃんぱん メープルシロップ 油 じゃがいも ベンヤメルルウ 油 さとう デミグラスソース イタリアンドレッシング	しゃんぱん さげ 牛乳 チーズ オムレツ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム えだまめ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 乳 大豆 さげ 鶏肉 小麦 卵 大豆 鶏肉 りんご Dレ【小麦 大豆 豚肉 鶏肉 りんご】	792	31.4
12	金	ごはん	ごはん				691	22.7
		牛乳		牛乳		乳		
		ちゃんこスープ かぼちゃひき肉フライ しらたきのソテー	油 ごま油 さとう	ふた肉 ふた肉	にんじん だいこん キャベツ もやし ねぎ しめじ しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ しらたき	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま 小麦 大豆 豚肉 りんご 小麦 大豆 豚肉 ごま	792	26.2
15	月	ごはん	ごはん				669	26.2
		牛乳		牛乳		乳		
		ずまし汁 ハンバーグてりやきソースかけ ごまみそ肉じゃが	さとう でんぶん 油 じゃがいも さとう ごま	豆腐 ハンバーグ ふた肉 みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 豚肉 ごま	808	31.5
16	火	ごはん	ごはん				646	20.0
		牛乳		牛乳		乳		
		サンラータン はるまき はるさめサラダ	ごま油 でんぶん 油 はるさめ しおちゅうかドレッシング	とり肉 たまご はるまき	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ にんじん きゅうり	小麦 卵 大豆 豚肉 鶏肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 ごま	750	22.7
17	水	ごはん	ごはん				751	29.3
		牛乳		牛乳		乳		
		なすなばんうどんの汁 ちくわのいそべあげ(2こ) じばさんきゅうりのサラダ Oれいとうみかん	油 さとう 油 こむぎ粉 でんぶん ごまドレッシング	ふた肉 油あげ ちくわ あおりのり きゅうり キャベツ にんじん きくらげ れいとうみかん	なす にんじん ほうれんそう ねぎ きゅうり キャベツ にんじん きくらげ れいとうみかん	小麦 大豆 豚肉 小麦 小麦 ごま	890	33.5
18	木	ごはん	ごはん				672	32.5
		牛乳		牛乳		乳		
		ピタパン チリコンカン タンドリーチキン さくらんぼポンチ	ピタパン 油 じゃがいも さとう さくらんぼゼリー	ふた肉 だいず タンドリーチキン	にんにく たまねぎ にんじん トマト みかん バイン おうとう	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 小麦 乳 大豆 鶏肉 もも	762	37.6
19	金	ごはん	ごはん				643	27.0
		牛乳		牛乳		乳		
		どうふと油あげのみそ汁 ほきのなんばんづけ キャベツのオイスターいため	油 でんぶん ごま油 さとう 油 でんぶん	豆腐 油あげ みそ ほき ふた肉	だいこん ほうれんそう にんにく しょうが ねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし	大豆 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま	778	32.5
22	月	はちみつパン ジョアストロベリー あさりどえびのクリームスープ ポークメンチカツ グリーンサラダ【ちゅうかごまドレッシング】	はちみつパン ジョアストロベリー 油 ベンヤメルルウ 油	ふた肉 だいず とり肉 あさり えび 牛乳 チーズ ポークメンチカツ	たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ きゅうり えだまめ キャベツ にんじん	小麦 大豆 乳 小麦 乳 大豆 えび 鶏肉 小麦 大豆 豚肉	648	27.0
		ごはん	ごはん					
		ちゅうかごまドレッシング	ちゅうかごまドレッシング					
23	火	ごはん	ごはん				622	27.1
		牛乳		牛乳		乳		
		どうにゅうみそスープ あつやきたまご ひき肉あんかけ丼の具	油 油 さとう でんぶん ごま油	ベーコン とうにゅう みそ あつやきたまご ふた肉	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ しょうが にんにく ピーマン あかパプリカ にんじん もやし ししいたけ	大豆 豚肉 鶏肉 卵 大豆 さば 小麦 大豆 豚肉 ごま	754	32.5
24	水	ごはん	ごはん				651	29.7
		牛乳		牛乳		乳		
		肉だんこのみそ汁 ほっけのこうみ焼き かてめしの具	油 油 さとう	ミンチボール とうふ みそ ほっけのりから漬け とり肉	にんじん だいこん ねぎ しいたけ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	大豆 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 さけ ごま 小麦 大豆 鶏肉	744	35.9

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日 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)			
25 木	ツイストパン	ツイストパン			小麦 大豆	636	22.0
	コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
	スパゲティナポリタン	油 スパゲティ	フランク	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン スズキニ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
	ほうれんそうときのこのグラタン		ほうれんそうときのこのグラタン		小麦 乳 鶏肉		
	ブロッコリーサラダ【パンパンジードレッシング】	パンパンジードレッシング		キャベツ にんにく ブロッコリー とうもろこし	ドレ【小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま セラチン】		
26 金	ごはん	ごはん			乳	745	21.5
	牛乳		牛乳		小麦 乳 大豆 豚肉 鶏肉 りんご		
	バターチキンカレー	油 バター ジャがいも カレールウ 生クリーム	とり肉 粉チーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ にんにく トマト	小麦 大豆		
	たごさんご焼き	油	たごさんご焼き		小麦 大豆		
	ごぼうサラダ			ごぼうサラダ とうもろこし	小麦 乳 卵 大豆 ごま		
29 月	ごはん	ごはん			乳	644	24.3
	牛乳		牛乳		小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
	なす入りマーボー豆腐	ごま油 さとう でんぶ	ぶた肉 とうふ みそ	なす しょうが にんにく しいたけ たまねぎ にんにく たけのこ ねぎ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
	ぎょうざロール		ぎょうざロール		小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
	もやしのナムル【ナムルドレッシング】	ナムルドレッシング	くわわかめ	もやし にんにく とうもろこし	ドレ【小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま】		
30 火	ごはん	ごはん			乳	670	25.1
	牛乳		牛乳		大豆		
	あつあげとこまつなのみそ汁		あつあげ みそ	たまねぎ にんにく こまつな ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
	あげどりのおろしポンずかけ	油 でんぶ	とり肉	だいこん レモン	小麦 大豆 鶏肉		
	ほうれん草のごまあえ	ごま		ほうれん草 もやし にんにく	小麦 乳 大豆 鶏肉 さば ごま		

※ 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。  
 ※ ○印の献立は、業者から直接学校に配送されるものです。  
 ※ 加須市内の給食センター（加須・駒西）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。  
 ※ 今月の地場産物は【米、きゅうり、なす、きくらげ、香り豚、スズキニ、トマト】です。  
 ※ 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。  
 ※ 今年度より、【ドレッシング】は1人ずつ個別包装ドレッシングで提供します。  
 ※ また、センターでドレッシングを和えてから提供するサラダのドレッシングに関しては、熱や力のもとになる食品（黄色）でご確認ください。  
 ※ 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。


給食予定献立表は加須市のHPでもご覧いただけます  
 レンズも掲載しています  
 学校給食課のページはこちら →



22回	平均栄養量	小学校	662	25.9
		中学校	792	30.6
	基準栄養量	小学校	21.2	32.5
		中学校	26.9	41.5

えび	かに	くま	小麦	そば	卵	乳
落花生(ピーナッツ)	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ
キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

6月のご飯は加須産のきずなを使用しています。




加須市教育委員会  
 学校給食課  
 加須学校給食センター  
 駒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、食事前の手洗い、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じて「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

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

## 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。

<p>よくかむことの効果</p> <p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

### 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、大変おいしく喜ばれ、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。