

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

# 6月分予定献立表(Bコース)

(給食回数22回)



令和4年度

久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

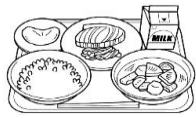
日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g) 中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1日 (水)	ごはん	牛乳	白身魚のチリソース	メルルーサ	牛乳		長ねぎ、にんにく、生姜	ごはん、砂糖、 でん粉	油	802
			うずら卵入り八宝菜	うずら卵、豚肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、 たけのこ、生姜	でん粉	油	34.7
			わかめスープ	鶏肉、豆腐	わかめ	にんじん	もやし		油、ごま油、ごま	
2日 (木)	コッペパン	牛乳	フランクフルトマッシュルーム ソースがけ	フランクフルト	牛乳		マッシュルーム	コッペパン、砂糖		714
			こんにやくサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん、 ブロッコリー	こんにやく		ドレッシング	
			コンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋	油	28.1
3日 (金)	麦ごはん 行事食 (おし歯予防 献立)	牛乳	いかフライ(ソース)	いか	牛乳			麦ごはん、 小麦粉、パン粉	油	836
			かみかみ炒め	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	ごぼう、枝豆		ごま油	
			しげただ汁	鶏肉		にんじん、小松菜	干しいたけ	白玉団子		31.5
6日 (月)	地粉うどん	牛乳	かぼちゃの天ぷら(卵含む)		牛乳	かぼちゃ		地粉うどん、 天ぷら粉、小麦粉	油	874
			もやしの和え物 (具だくさん玉ねぎドレッシング)			小松菜、にんじん	もやし		ドレッシング	
			五目うどん	豚肉、油揚げ、 さつま揚げ		にんじん	干しいたけ、玉ねぎ、 長ねぎ	でん粉		30.5
7日 (火)	ごはん	牛乳	チキンナゲット	鶏肉	牛乳		にんにく	ごはん、 パン粉、小麦粉	油	881
			大根サラダ (パンパンジードレッシング)			にんじん	もやし、大根、枝豆		ドレッシング	
			コーンカレー	豚肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、とうもろこし、 にんにく	じゃが芋	油、カレールウ	26.3
8日 (水)	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース	豆腐、鶏肉	牛乳		大根、玉ねぎ	ごはん、砂糖		795
			春雨の炒め物	豚肉、さつま揚げ		小松菜、にんじん	生姜	春雨、砂糖	油	
			ごまみそ汁	生揚げ、みそ			玉ねぎ、長ねぎ、ごぼう	じゃが芋	ごま	30.5
9日 (木)	メロンパン (卵・乳 不使用)	牛乳	コーンコロッケ(ソース)		牛乳		とうもろこし	メロンパン、 小麦粉、パン粉	油	935
			スパゲティナポリタン	豚肉		ピーマン	玉ねぎ、にんにく	スパゲティ、砂糖	油	
			野菜スープ	鶏肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋	油	29.4
10日 (金)	ごはん	牛乳	あじのごま風味フライ	あじ	牛乳		生姜	ごはん、小麦粉、 でん粉、パン粉	油、ごま	814
			豚肉とズッキーニの炒め物	豚肉		にんじん	ズッキーニ、もやし、生姜		油	
			小松菜のみそ汁	油揚げ、豆腐、 みそ		小松菜	大根、長ねぎ			33.9
13日 (月)	中華めん	牛乳	海鮮チヂミ	いか、たこ	牛乳	にら	キャベツ	中華めん、小麦粉	油	852
			きゅうりのサラダ (中華ドレッシング)			にんじん	とうもろこし、キャベツ、 きゅうり		ドレッシング	
			勝浦タンメン	豚肉		にんじん、にら	にんにく、生姜、玉ねぎ、 長ねぎ	砂糖、でん粉	油、ごま油、 ラー油	33.0
14日 (火)	ごはん	牛乳	レバーのオーロラソース和え	豚レバー	牛乳			ごはん、砂糖、 でん粉	油	883
			キャベツのごま和え				もやし、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし		ごま	
			かぼちゃのみそ汁	油揚げ、みそ		かぼちゃ	玉ねぎ	じゃが芋		34.4
15日 (水)	ごはん	牛乳	さわらのねぎみそだれがけ	さわら、みそ	牛乳		長ねぎ	ごはん、砂糖、 でん粉		809
			ごぼうサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう、枝豆		ドレッシング	
			具だくさん汁	生揚げ		にんじん	大根、こんにやく、 干しいたけ、長ねぎ			38.2
16日 (木)	こどもパン	牛乳	キャベツ入りメンチカツ(ソース)	豚肉、鶏肉	牛乳		キャベツ	こどもパン、 小麦粉、パン粉	油	895
			カラフルソテー	フランクフルト		さやいんげん、 にんじん	とうもろこし		油	
			キャロットポタージュ	鶏肉、豆乳	牛乳、 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ		油、ホワイトルウ	30.2
17日 (金)	ごはん	牛乳	ミートボールケチャップソース がけ	豚肉	牛乳		玉ねぎ、生姜	ごはん、砂糖、 パン粉、でん粉		795
			高野豆腐の炒め煮	鶏肉、高野豆腐、 さつま揚げ		にんじん	生姜、枝豆、キャベツ		油	
			玉ねぎのみそ汁	生揚げ、みそ		チンゲン菜、 にんじん	玉ねぎ			33.9
20日 (月)	地粉うどん 郷土料理 (埼玉県)	牛乳	みそポテト	みそ	牛乳			地粉うどん、砂糖、 じゃが芋、でん粉	油	814
			小松菜ともやしのおひたし			小松菜、にんじん	もやし			
			なす南蛮うどん	豚肉、油揚げ		にんじん	なす、玉ねぎ、生姜			29.0
21日 (火)	ごはん	牛乳	ねぎみそバオズ	豚肉、鶏肉、みそ	牛乳		玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、小麦粉、 でん粉、パン粉		826
			チンゲン菜とコーンのサラダ (香味塩ドレッシング)			チンゲン菜	とうもろこし、もやし		ドレッシング	
			野菜たっぷりマーボー豆腐	豚肉、豆腐、 みそ		にんじん	玉ねぎ、干しいたけ、 長ねぎ、たけのこ、生姜	砂糖、でん粉	油、ごま油	30.6

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量 (Kcal) たんぱく質(g) 中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22日 (水)	ごはん  慰霊の日	牛乳	かつおフライ(ソース)	かつお	牛乳			ごはん、小麦粉、パン粉	油	870
			ゴーヤチャンプルー	豚肉、生揚げ、かつお節			ゴーヤ、もやし、玉ねぎ	砂糖	油	
			もずくスープ	鶏肉、なると	もずく	にんじん	長ねぎ、干しいたけ、えのきだけ		ごま油	33.7
			シークワーサーゼリー					ゼリー		
23日 (木)	ツイストパン おはなし給食 (小さなスプーンおばさん)	牛乳	レモンバジルチキン	鶏肉	牛乳	バジル	にんにく、レモン	ツイストパン	油、オリーブオイル	757
			ポークビーンズ	豚肉、大豆		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	油	
			マカロニスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ	油	35.9
24日 (金)	ごはん	牛乳	豚のから揚げねぎ塩ソースかけ	豚肉	牛乳		長ねぎ、生姜、レモン	ごはん、砂糖、でん粉	油、ごま油	885
			親豆子豆和え(サウザンアイランドドレッシング)	大豆	にんじん	枝豆、キャベツ		ドレッシング		
			豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		玉ねぎ、大根				34.2
27日 (月)	中華めん	牛乳	野菜たっぷり春巻き	豚肉	牛乳、ひじき	にんじん	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、生姜	中華めん、春雨、小麦粉	油	856
			キャベツと厚揚げの中華炒め	鶏肉、生揚げ	にんじん	生姜、キャベツ		油、ごま油		
			とんこつラーメン	豚肉、なると、みそ	にんじん、チンゲン菜	にんにく、生姜、長ねぎ		油	34.5	
28日 (火)	ごはん	牛乳	さばカレー竜田揚げ	さば	牛乳		生姜	ごはん、でん粉	油	879
			じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん、さやいんげん	こんにゃく	じゃが芋、砂糖	油	
			えのきのみそ汁	生揚げ、みそ	にんじん、小松菜	えのきだけ、大根				34.0
29日 (水)	ごはん	牛乳	ビビンバ(肉)	豚肉	牛乳	にら	ぜんまい	ごはん、砂糖	油、ごま油、ごま	753
			ナムル(野菜)(ナムルドレッシング)		にんじん	キャベツ、もやし		ドレッシング		
			ビーフンスープ	鶏肉、なると	にんじん	大根、玉ねぎ、たけのこ		ビーフン、でん粉	油、ごま油	34.7
30日 (木)	黒パン	牛乳	鶏肉のコーンフレーク焼き	鶏肉	牛乳			黒パン、米粉パン粉、コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ	834
			ブロッコリーサラダ(コールスロウドレッシング)		ブロッコリー、にんじん	とうもろこし、こんにゃく		ドレッシング		
			ミネストローネ	フランクフルト、ひよこ豆	にんじん、トマト	キャベツ、玉ねぎ		油		34.3
6月平均栄養摂取量									熱量 (kcal)	835
									たんぱく質 (g)	32.5

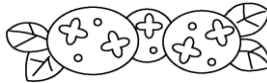
※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。

※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細な内容が必要な方は、ご相談ください。

※主食と飲物の食材については、各日の一段目に記載しています。



# 給食だより



6月の目標

「清潔な食事をしよう」

梅雨の季節を迎えました。これから夏にかけ、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなる時期なので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。また、6～9月頃までは食中毒が発生しやすくなります。身の回りの衛生には特に気をつけましょう。



いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じて移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



## 慰霊(いれい)の日

6月23日は、「慰霊(いれい)の日」です。

沖縄では、1945年3月末から約3か月、沖縄に上陸した米軍と日本軍が、多くの住民を巻き込みながら激しい戦闘を繰り広げました。

沖縄県は、沖縄戦終結のこの日を「慰霊(いれい)の日」としています。毎年、沖縄本島南部にある平和記念公園で『沖縄全戦没者追悼式』が開かれ、約20万人の犠牲者に祈りがささげられ、平和を願う日です。

給食では、「慰霊(いれい)の日」にちなみ、沖縄県の郷土料理を提供します。この給食をきっかけに、沖縄県の歴史を学び、平和について考える機会になることを願っています。

給食提供日 Aコース：17日、Bコース：22日、Cコース：20日

ごはん 牛乳 かつおフライ(ソース) ゴーヤチャンプルー  
もずくスープ シークワーサーゼリー

## 6月のおはなし給食

「小さなスプーンおばさん」 作 アルフ・フリユイセン

この本は、ある朝、ティースプーンくらいの大きさになってしまったおばさんの物語です。小さくなったおばさんは、小さな世界の大きな冒険に巻き込まれ、動物たちの助けをもらいながらピンチを乗り越えます。給食では、本に出てくるマカロニのスープを提供します。本の世界を楽しみながら、おいしくいただきます。

## おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。
- ・学校給食センターでは、新型コロナウイルス感染症対策として、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。

