

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(Cコース)

(給食回数22回)



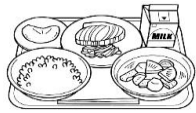
令和4年度

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

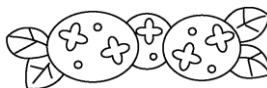
日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量 (Kcal) たんぱく質(g)	中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1日 (水)	麦ごはん 行事食 (おし歯予防 献立)	牛乳	いかフライ(ソース)	いか	牛乳			麦ごはん、 小麦粉、パン粉	油	836	31.5
			かみかみ炒め	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	ごぼう、枝豆		ごま油		
			しげただ汁	鶏肉		にんじん、小松菜	干しいたけ	白玉団子			
2日 (木)	中華めん	牛乳	野菜たっぷり春巻き	豚肉	牛乳、ひじき	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	34.5
			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		
3日 (金)	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	34.3
			ブロッコリーサラダ (コールスロードレッシング)			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		
6日 (月)	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	34.7
			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		
7日 (火)	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	38.2
			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、こんにゃく、 干しいたけ、長ねぎ				
			納豆	納豆							
8日 (水)	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	30.2
			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		
9日 (木)	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	30.5
			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			
10日 (金)	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	30.5
			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		
13日 (月)	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	34.2
			親子豆和え (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				
14日 (火)	ごはん	牛乳	ミートボールケチャップソース かけ	豚肉	牛乳		玉ねぎ、生姜	ごはん、砂糖、 パン粉、でん粉		795	33.9
			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				
15日 (水)	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	29.4
			スパゲティナポリタン	豚肉		ピーマン	玉ねぎ、にんにく	スパゲッティ、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		
16日 (木)	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	33.0
			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		
			勝浦タンタンめん	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		
			ヨーグルト		ヨーグルト						
17日 (金)	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	26.3
			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		
20日 (月)	ごはん	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	33.7
			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		
			シークワーサーゼリー					ゼリー			
21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	34.4
			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			

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)	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	
23日 (木)	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 29.0
			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			
24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 33.9
			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			
27日 (月)	ごはん	牛乳	ねぎみそパオズ	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 30.6
			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	
28日 (火)	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 34.7
			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	
			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	
29日 (水)	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 28.1
			こんにやくサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん、 フロコリー	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	
30日 (木)	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 34.0
			じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん、 さやいんげん	こんにやく	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			
								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

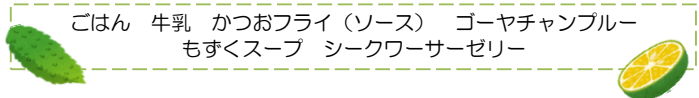
細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じて移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまうます。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



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



6月のおはなし給食

「小さなスプーンおばさん」 作 アルフ・ブリュイセン

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。



【問い合わせ】
久喜市立学校給食センター 電話 0480-22-8989 FAX 0480-22-1100