蓮田市 (黒浜北小学校)

	4=	1	T			連出巾(黒	(黒浜北小学校)		
- 曜	行 事 食	牛	献立名		1	主な材料名		平均统	栄養量
1 8	食等	乳		熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー	
			ごはん 肉じゃが	米 油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	混合削り節 しょうゆ 酒	0.40	0.1
3 月			さばのカレー風味焼き	7.6 0 (-) 0 (-) 0 (-) 1	さば		カレー粉	643	26
+		【乳】	磯香あえ かみかみそぼろごはん 「ごはん		のり	小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 混合削り節		┿
	かみ	\Box		油砂糖	鶏肉 凍り豆腐	生姜 干しいたけ にんじん たけのこ	しょうゆ 酒		
1 火	みかみ献		かみなり汁 【卵】	油、片栗粉	豚肉 豆腐 鶏卵	こんにゃく さやいんげん にんじん しめじ たまねぎ 長ねぎ ほうれん草	混合削り節 洒 しょろゆ 塩	684	27
	献立		揚げごぼう 【小麦】		がい 立胸 大海が	ごぼう	しょうゆ		
_		【乳】	ヨーグルト 【乳】	7 12+ 165	ヨーグルト				-
		Q	セルフサンド 子どもパン 【乳 小麦】 ハンバーグデミグラスソーフ	子どもパン は 油 砂糖	ハンバーグ	玉ねぎ	デミグラスソース ソース 塩 こしょう		
水			【小麦】	\\\ \ \\\ \ \\\ \\\ \\\\ \\\\\\\\\\\\\	07.th -		+ + + +	656	28
			ミネストローネ 【小麦】	油 じゃがいも マカロニ	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ	赤唐辛子 ロリエ トマトピューレ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ワイン		
			野菜ソテー	油		にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ		
木			昆布ごはん キャベツのみそ汁	米油砂糖	昆布 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	しょうゆ 酒 塩 混合削り節	0.45	
木	`			油 小麦粉 片栗粉	鶏肉	にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ	645	2
+	ш	【乳】	かんぴょうのごまあえ ポショ・アルベハド」ごはん	砂糖 ごま 米		かんぴょう ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ		+
金	界の		【 ポジョ・アルベハドの具	オリーブ油 ハヤシルウ	鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく	ケチャップ 塩 こしょう パプリカ		
金	リ理	Ш	コンソメスープ		豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ ほうれん草	スープストック	695	2
	チ	【乳】	サルチパパス	油 じゃがいも	ウインナー	E70070 E10C 17 70 0000 18 04 070	塩 こしょう		
		Ā	わらじカツ丼」ごはんしわらじカツ 【小麦】	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉		塩 こしょう しょうゆ みりん		
月			けんちん汁	油 じゃがいも	豆腐油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ		644	2
<u> </u>	.Js.	【乳】	もやしのごま酢あえ	砂糖でま		もやし にんじん きゅうり	酢しょうゆ		┷
	る月さま	同	かてめし 呉汁	米 油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 大豆 はなみずきみそ	干しいたけ しらたき ごぼう にんじん かんぴょう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	混合削り節		
火			鮭のマヨネーズ焼き	マヨネーズ(ノンエッグ)	鮭	パセリ 玉ねぎ	酒 こしょう	606	2
	立校協能	[型]	もやしと小松菜のおひたし 五家宝	五家宝		もやし 小松菜	しょうゆ みりん 混合削り節		
	14		タコライス「ごはん	*					t
水			しタコライスの具 【乳】	油砂糖	豚肉 大豆 粉チーズ	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト	酒 塩 こしょう チリパウダー カレー粉 ケチャップ オイスターソース	694	
\J\	`	ш	ワンタンスープ 【小麦】		肉入りワンタン	にんじん しめじ もやし 長ねぎ 小松菜	塩 こしょう しょうゆ 中華スープの素	034	-
<u> </u>		【乳】		小麦粉 はちみつ 砂糖 油	豆腐	梨	ベーキングパウダー		4
		\Box	肉汁うどん	地粉うどん砂糖	豚肉	干しいたけ にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	 混合削り節 みりん しょうゆ		
木						ほうれん草 大根	NT 2 40 4	636	
			みそポテト 【小麦】 こまツナあえ	油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま	はなみすきみそ ツナ	小松菜 キャベツ とうもろこし	酒 みりん しょうゆ みりん 混合削り節		-
		【乳】	小魚		小魚	3.12%	0 0 0 9 0 0 70 720 133 9 20		
		A	ごはん筑前煮	油砂糖	鶏肉 さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ	酒 しょうゆ みりん		
金	:		THE REPORT OF THE PARTY OF THE	/E 09/16	知内 ピンみがり	こんにゃく 大根 さやいんげん		650	3
		ш	豚肉のみそ漬け焼き	砂糖でま	豚肉 はなみずきみそ	生姜	酒 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ		
 		【学し】	あじさいサラダ 中華丼】 ごはん	春雨 砂糖 ごま 米		にんじん きゅうり とうもろこし	BF C& SW		+
月			中華丼の具 【卵 えび】	油 片栗粉	豚肉 えび うずら卵	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ		629	,
H		Ш	 彩の国ニラまんじゅう 【小麦】		彩の国ニラまんじゅう	チンゲン菜	こしょう	029	4
		【乳】	大根とほうれん草のナムル	ごま油 砂糖 ごま		大根 ほうれん草 にんじん にんにく	中華スープの素 塩		1
, L	,		ごはん 豆腐のくず煮 【えび】	片栗粉	えび かまぼこ 豆腐	にんじん もやし しめじ チンゲン菜	 混合削り節 塩 しょうゆ みりん	070	
火	-		魚のゆずたれかけ	片栗粉 油 砂糖	さごし		塩 酒 しょうゆ ゆず果汁	672	
			きんぴらごぼう スパゲティトマトソース 【小麦】	ごま 砂糖 ごま油 スパゲティ 油	さつま揚げ 豚肉	ごぼう にんじん しらたき さやいんげん 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト	みりん しょうゆ 赤唐辛子 塩 ケチャップ ソース コンソメ こしょう		+
水			ポテトのチーズ焼き 【乳】		ベーコン チーズ	玉ねぎ	塩 こしょう	602	
۷,	`	【乳】	カラフルサラダ もちクリームアイス	もちクリームアイス		にんじん キャベツ 小松菜 ともろこし	ドレッシング(バンバンジー)	1002	-
		1002	ごはん	************************************					t
	.		カルビ風スープ 【卵】	ごま油	豚肉 鶏卵 みそ	生姜 にんにく にんじん 大根 干しいたけ		670	
木	1		鶏肉のゆかり揚げ	油 片栗粉	鶏肉	長ねぎ 白菜キムチ にら	しょうゆ 酒 ゆかり粉 酒	679	-
	1	【乳】	親子豆サラダ		大豆	えだ豆 小松菜 もやし にんじん	ドレッシング(香りごま)		\downarrow
金			若獅子カレー 古代米ごはん カレールウ 【乳 小麦】	米 黒米 油 砂糖 カレールウ	豚肉	玉ねぎ	コンソメ	675	
金	:		いかのコーンフレーク焼き 【乳 小麦】	マヨネーズ (ノンエッグ) パン粉 コーンフレーク			塩 こしょう	675	13
	+	【乳】	キャベツとコーンのサラダ ごはん	* *		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング(おろししょうゆ)	1	+
月	ı		玉ねぎのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜	混合削り節	689	-
'3	' 	【乳】	揚げ鶏のおろしポン酢かけ ポテトサラダ	油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ (ノンエッグ)	鶏肉	生姜 大根 にんじん えだ豆	酒 しょうゆ みりん 酢 レモン果汁 塩 こしょう	333	
	+	1子6】	はちみつレモントースト 【乳 小麦】	食パン バター はちみつ			レモン果汁		\dagger
火	!	Image: Control of the	ポークビーンズ 【乳】 チーズオムレツ 【卵 乳】		豚肉 大豆 チーズオムレツ	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	664	2
		【乳】	プースオムレジ 【卵 乳】 じゃこサラダ	砂糖油	5りめんじゃこ	キャベツ 小松菜 とうもろこし	しょうゆ 酒	1	
		2002	ごはん	米					T
水			厚揚げのそぼろ煮 ツナのさんが焼き 【小麦】	油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま パン粉	豚肉 生揚げ ツナ みそ	にんじん 大根 たけのこ さやいんげん ごぼう 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん	645	2
	1	【乳】	おかひじきのピリ辛サラダ	ごま 砂糖 ごま油		おかひじき にんじん キャベツ 大根	しょうゆ オイスターソース コチュジャン	1	1
		戸	わかめラーメン[中華めん 【小麦】 し わかめラーメン汁	中華めん油	豚肉 なると わかめ	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ	ポークガラ 中華スープの素 しょうゆ	1	
7 木	:	同				2 2 2 2 3 3 3 2 2 7 3 2 7 2 7	酒 塩 こしょう	622	2
木		【乳】	ささみとポテトの包み揚げ 【乳 小麦】 切干大根と小松菜のサラダ	じゃがいも 春巻きの皮 油 小麦粉	鶏肉 チーズ	切り干し大根 小松菜 にんじん	酒 塩 こしょう ドレッシング(香りごま)	1	
木				米 油 バター	えび	玉ねぎ にんじん	酒 塩 パプリカ こしょう コンソメ		\dagger
木		4		片栗粉	鶏肉 鶏卵 鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ レタス トマト 玉ねぎ ほうれん草	チキンガラ 中華スープの素 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	668	2
									1 -
	:		マカロニグラタン 【乳 小麦】 オレンジゼリー	マカロニ 油 バター 小麦粉 オレンジゼリー	場内 午乳 ナー人	±14€ 14 71 1/10∓		-	
金		【乳】	マカロニグラタン 【乳 小麦】 オレンジゼリー	オレンジゼリー	場内 午孔 ナース			655	2
金都	合によ	【乳】	マカロニグラタン 【乳 小麦】	オレンジゼリー	期内(午乳)テース	平均栄	養 量		-
金都でア	 合によ レルギ ・食品	図 3] り食材 一表示 衛生法	マカロニグラタン 【乳 小麦】 オレンジゼリー が変更になる場合があります。ご了	オレンジゼリー 承ください。 品目(鶏卵・乳・小麦・	類の年記・デース			655 530	-

えび・かに・そは・洛化生・くるみ)」について表示しています。
・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



10~11歳(5・6年生) 780 32.0



令和6年 蓮田市 No.32

蒸し暑くジメジメする季節になりました。食欲が落ちやすくなりがちですが、一日3食しっかり食べて、体調を崩さないようにしましょう。

6月は「食育月間」、そして、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。ご家庭でも改めて食育について考えてみましょう。

食育月間

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

毎日食べている身近な「食」について、 家族で話し合ってみましょう。

彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の 秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食 月間」としています。給食では、埼玉県 の郷土料理や、埼玉県になじみのある献 立などが登場します。

11日は彩の国ふるさと学校給食月間献立です。

「6月4日~10日は歯と口の健康週間」



歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活をおくり、健康な体を維持するために 大切なことです。また、よくかんで食べることは、体によい働きがたくさん あります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

よくかむことの効果

消化・吸収を助ける

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。



脳の働きをよくする

あごの筋肉を動かすことで脳の 血液量が増え脳を活性化します。



むし歯を防ぐ

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。



肥満を防ぐ

よくかむこと脳の中の満腹中枢が 刺激されて、食べすぎを防ぎます。



*6月4日の給食は、カミカミ献立です。たけのこやこんにゃくなどを入れた「カミカミそぼろご飯」 や、揚げたごぼうなど、いつもの給食よりかみごたえのある献立になっています。よくかむことを 意識して食べましょう。

食中毒に気をつけましょう!

ジメジメして、気温の 高いこの時期は、特に 食中毒に注意しましょう。

☆食中毒予防の基本☆

つけない	ふやさない	やっつける
手には、さまざまな菌	食べ物についた菌を	ほとんどの細菌やウ
が付着しています。食	増やさないためには、	イルスは加熱によって
中毒の原因菌が食べ物	低温で保管することが	死滅します。特に肉料
につかないように、調	重要です。肉や魚の生	理は中心までよく加熱
理の前・食事の前など、	鮮食品など、購入後、	することが重要です。
必ず手を洗い / (スラン、	できるだけ早く	
ましょう。 (グラ)	冷蔵庫に入	00000
, <a>	れましょう。	

7日 世界の料理『チリ』

i 南北に約4300kmにわたって細長い国土が伸びている「チリ」。 : 太平洋に面していているので漁獲量が多く、養殖されたサケは世界 ! 第2位の生産量をほこります。

給食では、チリでよく食べられている「ポジョ・アルベハド」と「サルチパパス」が登場します。

ポショ・アルベハド

サルチパパス

スペイン語で「サルチ」とはソーセージ、「パパ」はジャガイモという意味です。グリルソーセージにフライドポテトを添えたものです。味付けはさまざまです。

21日 若獅子カレー

埼玉西武ライオンズの選手が若獅子寮で食べているカレーのことです。日々努力している選手が食べている「若獅子カレー」を食べて、選手たちと同じように一生懸命頑張る力や、何事も最後まであきらめない気持ちを感じ取ってもらえればと思います。

食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

≪蓮田市における食品検査体制について≫

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。 詳しくは市のホームページをご覧ください。

≪学校給食の食材の産地について≫

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市

[精米] 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和6年6月分購入予定産地

食 材	産 地
キャベツ	千葉、群馬、茨城、神奈川、埼玉
たまねぎ	埼玉、栃木、佐賀、兵庫
にんじん	埼玉、千葉、茨城、徳島、静岡
にんにく	青森、徳島、香川、埼玉
ほうれんそう	群馬、茨城、埼玉
もやし	栃木、静岡、茨城
えのきたけ	長野、福岡、新潟
しめじ	長野、福岡、新潟
こんにゃく板	群馬、埼玉
じゃがいも	長崎、茨城、鹿児島、埼玉
きゅうり	埼玉、群馬、宮崎
ごぼう	青森、群馬、茨城
だいこん	千葉、埼玉、青森、徳島

食 材	産 地		
長ねぎ	茨城、埼玉、千葉		
しらたき	群馬、埼玉		
こまつな	埼玉、千葉、茨城		
根しょうが	高知、長崎		
赤唐辛子	栃木、埼玉		
セロリ	長野、愛知、静岡、茨城、福岡		
青ピーマン	茨城、宮崎		
チンゲン菜	群馬、茨城、静岡		
にら	栃木、茨城、高知		
おかひじき	山形		
トマト	群馬、埼玉、千葉、熊本、愛知		
レタス	長野、群馬、茨城		