

令和 7 年 6 月分

給食予定献立表

蓮田市（黒浜北小学校）

日	曜日	行事 食等	牛 乳	献立名	主 な 材 料 名				小学校3・4年 平均栄養量 エネルギーたんぱく質 ※100gあたり	グラム
					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		
2	月		【乳】	ごはん	米				654	26.4
				ピリ辛肉じゃが	油 ジャがいも 砂糖	豚肉 みそ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ ごぼう えだ豆	混合割り節 しょうゆ 酒 みりん		
				さばの塩焼き		さば		塩		
3	火		【乳】	機番あえ		のり	小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ みりん 混合割り節	628	25.2
				ココアシュガートースト 【乳 小麦】	食パン パター 砂糖 ココア					
				ポーフピーンズ 【乳】	油 砂糖 ジャがいも	豚肉 大豆 生クリーム	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		
4	水	献立 かみ 立	【乳】	あじさいサラダ	春雨 砂糖 ごま		にんじん きゅうり とうもろこし	酢 しょうゆ	664	28.5
				青梅ゼリー						
				ごはん	米					
5	木		【乳】	けんちん汁	油 ジャがいも	油揚げ 豆腐	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 小松菜	混合割り節 しょうゆ	639	28.3
				豚肉とごぼうのかりん揚げ	片栗粉 油 砂糖 ごま	豚肉	生姜 ごぼう にら	しょうゆ みりん		
				じゃこ豆サラダ		大豆 ちりめんじゃこ	えだ豆 キャベツ きゅうり	ドレッシング（おろししょうゆ）		
6	金		【乳】	ごはん	米				639	25.8
				じゃがだんご汁	ジャがいも 片栗粉	鶏肉 油揚げ	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ	混合割り節 しょうゆ 塩 こしょう		
				いかの南部揚げ 【小麦】	油 小麦粉 ごま	いか		塩		
9	月		【乳】	蓮わかめのゆめ煮	ごま油 砂糖	豚肉 蓮わかめ	キャベツ 糸こんにゃく	しょうゆ	648	25.6
				ごはん	米					
				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 だけのこ	酒 しょうゆ みりん		
10	火		【乳】	豚肉のくわ焼き	ごま	豚肉	大根 さやいんげん	酒 しょうゆ みりん アップルソース	648	25.6
				おかひじきのサラダ				ドレッシング（和風玉ねぎ）		
				ちらしずし	米 砂糖	油揚げ のり	干しいたけ かんぴょう にんじん	酒 塩 だし昆布 酢 しょうゆ みりん		
11	水		【乳】	かき玉汁	片栗粉	豆腐 鶏卵	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜	混合割り節 みりん 塩 しょうゆ	638	26.6
				とり天鰻風味 【小麦】	油 小麦粉 片栗粉	鶏肉 青のり	にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ		
				いんげんのごまあえ	砂糖 ごま		さやいんげん キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 酒		
12	木		【乳】	ミートサンド 【小麦】	子どもパン	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん	カレー粉 ケチャップ トマトピューレ	644	28.1
				ミートソース 【小麦】	油 砂糖 パン粉			ソース スープストック 塩 こしょう		
				コンチャウダー 【乳 小麦】	油 ジャがいも パター 小麦粉	ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
13	金	韓国料理	【乳】	カラフルサラダ	砂糖 ごま油 油	にんじん キャベツ 小松菜		しょうゆ 酢	648	25.0
				ごはん	米					
				厚揚げのそぼろ煮	油 ジャがいも 片栗粉	豚肉 厚揚げ	にんじん こんにゃく 大根 さやいんげん	和風だし しょうゆ 酒 みりん		
16	月		【乳】	ツナのさんが焼き	砂糖 ごま パン粉	ツナ みそ	ごぼう 長ねぎ	しょうゆ しょうゆ 酒 みりん	657	29.5
				小松菜とひじきのゆめ煮	油	ベーコン ひじき	にんじん 小松菜	しょうゆ 塩 こしょう		
				ごはん	米					
17	火		【乳】	大根とキャベツのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	キャベツ 大根 長ねぎ えのきだけ 小松菜	にんにく 玉ねぎ	混合割り節	654	26.8
				ハンバーグ和風ソース	ごま油 砂糖 片栗粉	ハンバーグ		みりん しょうゆ		
				ジャーマンポテト	ジャがいも 油	ウインナー	玉ねぎ パセリ	酢 塩 こしょう		
20	金		【乳】	ごはん	米				663	23.4
				キムムッチ（韓国風ふりかけ）	ごま油 砂糖 ごま	のり	にんにく	しょうゆ みりん		
				トックス	トック ごま油	豚肉	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒		
23	月		【乳】	鶏肉のヤンニョムソース	油 片栗粉 砂糖	鶏肉	生姜 長ねぎ	ケチャップ チョウジャン しょうゆ	658	27.3
				小松菜ともやしのナムル	ごま油 砂糖		小松菜 もやし 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩		
				ごはん	米					
24	火		【乳】	八宝菜 【えび】	油 片栗粉	豚肉 いか えび かまぼこ	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん だけのこ	酒 中華スープの素 しょうゆ 塩	666	24.5
				彩の国春巻き 【小麦】	油	春巻き	キャベツ	こしょう		
				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（香りがま）		
27	金		【乳】	わらしカツ丼	米				617	30.6
				根菜汁	小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉		塩 こしょう しょうゆ みりん		
				もやしのごま酢あえ	油 ジャがいも	油揚げ みそ	大根 にんじん ごぼう 小松菜 長ねぎ	混合割り節		
28	水	彩の国ふるさと 月間	【乳】	かてめし	砂糖 ごま	鶏肉 油揚げ	干しいたけ しらたき ごぼう にんじん	酢 しょうゆ	666	24.5
				具汁	米 油 砂糖	豚肉 大豆	かんぴょう	酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし		
				魚の香味焼き	ジャがいも	豚肉 大豆	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	混合割り節		
29	木		【乳】	キャベツともやしのおひだし	砂糖 ごま油 ごま	あじ	長ねぎ 生姜 にんにく	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子	650	25.6
				五家宝			小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ みりん 混合割り節		
				肉汁うどん	地粉うどん 【小麦】	豚肉	干しいたけ 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ	混合割り節 みりん しょうゆ		
30	月		【乳】	肉うどん汁	砂糖		長ねぎ ほうれん草	混合割り節	632	25.5
				ウインナーとコーンのソテー	油	ウインナー	とうもろこし にんじん キャベツ 小松菜	塩 こしょう		
				はなみずきケーキ 【小麦】	油 砂糖 小麦粉 ごま	はなみずきみそ 豆乳		ベーキングパウダー		
31	火		【乳】	若獅子カレー	米				605	25.1
				ポテトのチーズ焼き	油 砂糖 カレールウ	豚肉	玉ねぎ	コンソメ		
				わかめと野菜のサラダ	ジャがいも 油	ベーコン チーズ	玉ねぎ	塩 こしょう		
32	水		【乳】	ガバオライス	米	わかめ	小松菜 キャベツ にんじん	ドレッシング（和風玉ねぎ）	617	28.4
				もすくスープ	油 砂糖	鶏肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン エリンギ	豆板醤 酒 オイスターソース しょうゆ		
				春雨サラダ		鶏肉 もすく 豆腐	にんじん 玉ねぎ 小松菜	中華スープの素 しょうゆ 塩		
33	火		【乳】	和風スパゲティ	スパゲティ 油	豚肉	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング（胡麻しょうゆ）	617	28.4
				鶏肉のバジル焼き	オリーブ油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜	塩 コンソメ しょうゆ こしょう		
				キャベツと枝豆のサラダ			にんにく	パルメザン 塩 こしょう 酒		
34	水		【乳】	豆乳プリン	豆乳プリン		えだ豆 とうもろこし キャベツ	ドレッシング（香りがま）	650	25.6
				ごはん	米					
				野菜のうま煮	ジャがいも 砂糖	がんもどき	にんじん だけのこ こんにゃく 大根	混合割り節 しょうゆ みりん		
35	木		【乳】	魚のしモンソース	片栗粉 油 砂糖	さこし		塩 酒 しょうゆ しモン汁	632	25.5
				三色あえ			もやし にんじん 小松菜	しょうゆ みりん 混合割り節		
				サンマーメン	中華めん	豚肉 いか	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし	ボークガラ 中華スープの素 酒		
36	金		【乳】	サンマーメン汁	油 片栗粉 ごま油		玉ねぎ キャベツ チンゲン菜	しょうゆ こしょう 酢	664	25.2
				ツナぎょうざ	油 パン粉 ぎょうざの皮 小麦粉	ツナ	とうもろこし 玉ねぎ	塩 こしょう		
				マヨネーズ（ノンエック）	マヨネーズ					
37	火		【乳】	大根と小松菜の塩ナムル	ごま油 砂糖 ごま	大根 小松菜 にんじん にんにく		中華スープの素 塩	663	26.2
				とうもろこしピラフ	米 オリーブ油		とうもろこし	酒 塩 こしょう コンソメ		
				ミネストローネ	油 ジャがいも 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 ワイン		
38	水		【乳】	かぼちゃのグラタン	油 パター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ かぼちゃ	コンソメ 塩 こしょう	663	26.2
				こんにゃくサラダ			こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん	ドレッシング（パンパンジー）		
				ごはん	米					
39	木		【乳】	豚汁	油 ジャがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ	混合割り節	663	26.2
				揚げ鶏の美味ソースかけ	油 片栗粉 砂糖	鶏肉	にんにく 生姜 長ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 酢		
				切り干し大根のゆめ煮サラダ	ごま油 砂糖	ちりめんじゃこ	切り干し大根 にんじん キャベツ 小松菜	しょうゆ 塩		

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

●アレルギー表示について

- ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・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が、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。



蓮田市はすびい

平 均 栄 養 量

学校給食摂取基準

6～7歳（1・2年生）

8～9歳（3・4年生）

10～11歳（5・6年生）

6月 は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。給食では、地元産食材を取り入れた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。

食育だより 6月

令和7年 蓮田市 No. 43

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、正しい食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響するので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られるため、消化しやすくなります。

消化を助ける

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激されます。そして、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を得られるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

かむことと脳の関係とは？

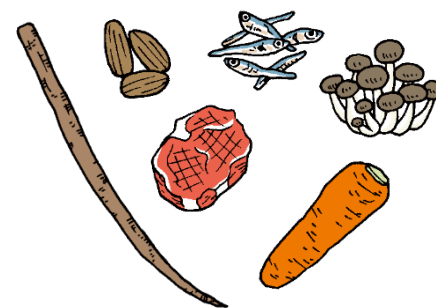


かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。



給食に登場！

かみごたえのある食品で かむ力アップ



学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

食中毒が増える時期です

高温多湿になると、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

サルモネラ

おもな原因食品は、生のとり肉や卵、レバーなのでよく加熱しましょう。手洗いやうがいをお忘れずに！

ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べるのをやめるように！

カンピロバクター

生のとり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども煮沸等で殺菌しましょう。

腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱（75℃1分以上）をすることや生肉などを食べないことで、予防できます。



食中毒予防の基本は手洗いです！

家庭でも食中毒にご注意！

① 菌を付けない・・・手を洗う

手にはさまざまな雑菌が付着しています。指先・つめ・指の間も石けんでしっかりと。



② 菌を増やさない・・・低温保管

食べ物についた菌を増やさないためには、低温で保管することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても過信せず、早めに食べることが大切です。また、冷蔵庫の詰めすぎにも注意しましょう。



③ 菌をやっつける・・・加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。