



# 平成29年度 6月分学校給食予定献立表

さいたま市立尾間木中学校

日(曜)	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる食品 赤色(1・2群)	体の調子を整える食品 緑色(3・4群)	働く力や体温になる食品 黄色(5・6群)	Kcal	g
◎ 1(木)	白飯(馬宮産米) 		あじの梅香ソース 五目きんぴら じゅんさいのすまし汁	牛乳 あじ 豚肉 さつま揚げ 豆腐	しょうが ねり梅 ごぼう にんじん じゅんさい えのきたけ みつば こねぎ	米 でんぷん 油 砂糖 ジャがいも こんにゃく いりごま	824	34.4
★ 2(金)	かみかみライス 		小いわしフライ 根菜ごまキムチ汁	牛乳 大豆 豚肉 こんぶ 小いわしフライ 豆腐	ごぼう にんじん だいこん はくさいキムチ ねぎ 小松菜	米 麦 砂糖 油 ジャがいも こんにゃく いりごま ねりごま	813	31.8
5(月)	<b>給食なし</b>							
6(火)	<b>給食なし</b>							
7(水)	<b>給食なし(お弁当持参)</b>							
8(木)	麦ご飯 		生揚げの中華煮 はるさめサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 うすらの卵	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	米 麦 砂糖 油 でんぷん はるさめ すりごま	837	35.0
9(金)	卵丼(麦ご飯) 		大豆のしゃりしゃり揚げ ゆかり和え	牛乳 卵 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん 油	834	35.2
◎ 12(月)	小松菜入りご飯 		ししゃもフライ 豆乳入りみそ汁 果物(冷凍みかん)	牛乳 鶏肉 ししゃもフライ 豚肉 豆腐 豆乳	たけのこ にんじん 小松菜 だいこん ねぎ 冷凍みかん	米 麦 砂糖 油 こんにゃく ジャがいも	800	29.6
◎ 13(火)	アーモンド トースト 		ジャがいもの スペイン風煮 小松菜の 粒マスタード和え	牛乳 ベーコン いか あさり ツナフレーク	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース 小松菜 キャベツ	山型食パン マーガリン 砂糖 アーモンド ジャがいも 油	819	30.9
◎ 14(水)	さぬき風うどん (地粉うどん) 		二色天ぷら (ちくわ・かぼちゃ) 小松菜の辛子和え	牛乳 鶏肉 油揚げ なると ちくわ	にんじん しめじ ねぎ しょうが 小松菜 もやし かぼちゃ	地粉うどん 小麦粉 油	778	28.6
☆ 15(木)	黒豆ご飯 (ちりめんざんしょう) 		さわらの青しそ西京漬け ゆず香和え ゆば入りすまし汁	牛乳 黒豆 ちりめんじゃこ さわらの青しそ西京漬け わかめ 豆腐 ゆば	かぶ きゅうり ゆず果汁 たけのこ こねぎ	米 油 砂糖	702	34.3
★ 16(金)	鯛めし 		鶏肉の磯辺揚げ けんちん汁	牛乳 油揚げ 真鯛スライス 鶏肉 青のり 卵 豆腐	こねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ 小松菜	米 小麦粉 油 ジャがいも こんにゃく	755	33.3
19(月)	梅ご飯 		すすきの竜田揚げ 野菜の旨煮	牛乳 ちりめんじゃこ すすき 鶏肉 さつま揚げ	刻み梅 しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん	米 麦 米粉 油 こんにゃく ジャがいも 砂糖	801	35.4
★ 20(火)	スパゲッティ ミートビーンズ 		手作りミニセサミパン こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり だいこん ホールコーン	スパゲティ 油 ショートニング いりごま 強力粉 砂糖 こんにゃく	832	33.0
★ 21(水)	ポテトピラフ 		ツナと小松菜のキッシュ 野菜スープ	牛乳 卵 ツナフレーク ハルメザンチーズ ウインナー	グリーンピース たまねぎ 小松菜 にんじん キャベツ かぶ	米 麦 バター ジャがいも 油	715	25.1
★ 22(木)	シーフードカレー (白飯(藤子産米)) 		海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 えび いか あさり チーズ スキムミルク 海藻ミックス ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト缶 アップルソース だいこん きゅうり ホールコーン	米 ジャがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	920	32.4
◎ 23(金)	白飯(岩瀬産米) 		じゃがマーボー ピリ辛もやし 果物(ゴールドキウイ)	牛乳 豚肉	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース ねぎ もやし ゴールドキウイ	米 ジャがいも 油 砂糖 でんぷん	749	25.2
◎ 26(月)	白飯(馬宮産米) 		豆腐の薬味ソースかけ ひじきの炒り煮 即席揚げ	牛乳 豆腐 ひじき さつま揚げ 高野豆腐	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 米粉 油 砂糖 こんにゃく	745	26.1
★ 27(火)	みそラーメン (ホット中華めん) 		じゃがチー揚げ 米こめサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 卵 わかめ	にんにく しょうが もやし にんじん ホールコーン ねぎ にら 小松菜 きゅうり キャベツ	ホット中華めん 油 でんぷん 米粉めん 砂糖	923	33.9
◎ 28(水)	ツナトースト 		ポトフ フルーツジュレ	牛乳 鶏肉 ツナフレーク	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ セロリー かぶ ブルーベリー	山型食パン ジャがいも 油 ライチジュレ	855	31.0
29(木)	三色そばろご飯 		きびなごカリカリフライ さつま汁 果物(メロン)	牛乳 豚肉 卵 きびなごカリカリフライ 鶏肉 豆腐	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん ごぼう ねぎ メロン	米 麦 砂糖 油 こんにゃく さつまいも	792	32.6
◎ 30(金)	白飯(岩瀬産米) 		酢豚 茎わかめのチョナムル 果物(さくらんぼ)	牛乳 豚肉 茎わかめ	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン もやし 干しいたけ えのきたけ にんにく さくらんぼ	米 米粉 油 砂糖 いりごま でんぷん	771	29.2

☆栄養所要量の基準 エネルギー820kcal たんぱく質30.0g ☆今月の平均栄養所要量 エネルギー803kcal たんぱく質31.4g

※★ → 裏面に詳しい献立の説明がのっています。 ☆ → 食育の日です。 ◎ → 地場産の食材を使った献立の日です。

※献立は、都合により変更することがありますのでご了承ください。

※1(木) → 7組は進路見学会のため、給食はありません。

※19(月)・20(火)・21(水) → 3年生は修学旅行のため、給食はありません。

※16(金)・27(火) → 1年生は「ウォークイン見沼」「ウォークイン見沼予備日」のため、給食はありません。

## 6月の献立について

★ 2(金) 6月4日～10日は、歯の衛生週間です。

大豆、豚肉、ごぼう、こんぶ、いわしなどの噛みごたえのある食品をたくさん使った献立にしました!



★ 16(金) 17日(土)は開校記念日です。「おめでたい」と「鯛」をかけて、「鯛めし」を給食室で炊きます。お楽しみに♪

★ 20(火) 「セサミパン」は、給食室で生地からこねて手作りします!

★ 21(水) 「ツナと小松菜のキッシュ」は、給食室で1つ1つ手作りします。

★ 22(木) 今月のカレーは、シーフードカレーです♪ もちろん、今回もルウから手作りします。

★ 27(火) 「じゃがチー揚げ」は、給食室で手作りします。



## 地場産物

\* 緑区の若谷農園の若谷さんが育てた「小松菜」を使用しています。

◎ 2(金)・12(月)・13(火)・14(水)・16(金)・21(水)・27(火)

\* 緑区の若谷農園の若谷さんが育てた「たまねぎ」を使用しています。

◎ 13(火)・28(水)・30(金)

\* 備藤さんのブルーベリーを使用しています。

◎ 28(水)

\* 地場米は、3つの地域の農家さんから納品してもらっています。それぞれ品種が違うので、食べ比べてみてください!

西区の馬宮の農家の方から納品してもらったお米を使用しています。お米の品種は、「コシヒカリ」です。

◎ 1(木)・26(月)

見沼区の膝子で作ったお米を使用しています。お米の品種は、「キヌヒカリ」です。

◎ 22(木)

岩槻区で作ったお米を使用しています。お米の品種は、「彩のきすな」です。もちもちとした食感が特徴です。

◎ 23(金)・30(金)

## 食育の日

食育(しょくいく)

毎月19日は、「しょく19」の日です。

今年度は、毎月19日に郷土料理を提供しています。

和食のよさを見直し、食に興味を持つきっかけになればと願っています。

今月は、1年生と3年生の行事の都合で、尾間木中では15(木)が食育の日です。

3年生の修学旅行に合わせて、京都府の献立にしました♪

「おばんざい」は「普段のおかず」という意味で、京都府の各地で「家庭の味」として受け継がれ、親しまれてきました。

京都の歴史と風土に育まれた食文化であると同時に、作り手が食べる人のことを第一に考えてつくる、真心のこもった料理でもあります。今回は、京都府の「おばんざい」をイメージした組み合わせになっています。

☆ 15(木) **黒豆ご飯 ちりめんざんしょう 牛乳 さわらの青しそ西京漬け ゆず香和え ゆば入りすまし汁**

### ちりめんざんしょう

昔から京都の家庭で作られていた「ちりめんざんしょう」。京都の庶民の味です。

今では、京都みやげの定番にもなりつつあります。

### さわらの青しそ西京漬け

京都で作られる甘い白みそのことを西京みそといいます。今回は、京都産のさわらを西京みそに漬け込んで焼きます。

### ゆず香和え

あっさりとして上品で、味わい深い「京漬物」。野菜本来のうま味を活かし、うす塩の味付けで作られます。

千枚漬け、すぐき漬け、しば漬け、みぶな漬けなどがあります。給食では、ゆず風味のあっさりとした和え物を作ります。

