

平成30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(金)	チキンカツカレー (白飯(藤子産米)) 		海藻サラダ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ スキムミルク 海藻ミックス	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 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも バター 砂糖	933	31.0
4(月)	給食なし							
5(火)	給食なし							
6(水)	麦ご飯 		生揚げのみそ煮 キャベツの辛子和え	牛乳 生揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ビーマン しょうが キャベツ もやし	米 麦 砂糖 油 でんぷん	769	34.2
7(木)	五穀わかめご飯 		ホキの梅香ソースかけ 豆乳入りみそ汁	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐 豆乳	しょうが ねり梅 にんじん だいこん ねぎ	米 麦 あわ きび 黒米 いりごま でんぷん 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	754	31.2
8(金)	麦ご飯 		ピリ辛肉じゃが ゆかり和え	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	725	26.1
◎ 11(月)	小松菜入りご飯 		ししゃもフライ けんちん汁	牛乳 鶏肉 ししゃもフライ 豆腐	たけのこ にんじん 小松菜 ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	736	25.8
◎ 12(火)	卵丼(麦ご飯) 		かぼちゃと ナッツの甘辛和え きゅうりと昆布の浅漬け	牛乳 卵 豚肉 こんぶ	たまねぎ にんじん グリーンピース かぼちゃ きゅうり キャベツ しょうが	米 麦 砂糖 でんぷん カシューナッツ 油	857	31.9
◎ 13(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) 小松菜のわさび和え	牛乳 鶏肉 油揚げ なると ちくわ 卵	にんじん しめじ ねぎ しょうが かぼちゃ 小松菜 もやし キャベツ	地粉うどん 小麦粉 油	776	28.3
◎ 14(木)	白飯(馬宮産米) 		じゃがマーボー ピリ辛もやし 果物(冷凍みかん)	牛乳 豚肉	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ グリーンピース もやし きゅうり 冷凍みかん	米 じゃがいも 砂糖 油 でんぷん	760	25.3
★ ◎ 15(金)	黒豆ご飯 (岩槻産米) 		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	牛乳 黒豆 ちりめんじゃこ さわらの青しそ西京漬け 豆腐 ゆば	かぶ きゅうり ゆず果汁 たけのこ こねぎ	米 砂糖 油	714	34.3
☆ ◎ 18(月)	黒パン 		ボルシチ フレンチサラダ ピロシキ	牛乳 牛肉 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ピーツ きゅうり みかん缶	黒パン 油 じゃがいも 砂糖 ピロシキ	817	28.0
19(火)	給食なし							
20(水)	給食なし							
★ ◎ 21(木)	スパゲッティ ミートピーンズ 		手作りミニセサミパン 小松菜の 粒マスタード和え	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ツナフレーク	にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ	スパゲッティ 油 ショートニング いりごま	818	35.1
◎ 22(金)	梅ご飯 		すずきの竜田揚げ 五色和え じゅんさいのすまし汁	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐	刻み梅 しょうが 小松菜 キャベツ にんじん もやし ホールコーン じゅんさい えのきたけ みつば こねぎ	米 麦 米粉 油 砂糖	722	31.1
◎ 25(月)	白飯(馬宮産米) 		豆腐の薬味ソースかけ 大豆の磯煮 即席漬け	牛乳 豆腐 油揚げ 大豆	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	米 米粉 油 砂糖 こんにゃく	787	28.1
◎ 26(火)	ポテトピラフ 		イタリアンフィッシュ ミネストローネ ヨーグルト	牛乳 ホキ 卵 ベーコン パルメザンチーズ レンズ豆 ヨーグルト	グリーンピース たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト缶	米 麦 バター じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 米粉 マカロニ	889	35.7
★ ◎ 27(水)	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 カットわかめ	にんにく しょうが もやし にんじん ホールコーン ねぎ いら 小松菜 きゅうり キャベツ	ホット中華めん 油 じゃがいも でんぷん 米粉 米粉めん 砂糖	919	34.1
28(木)	深川めし 		チーズ入り厚焼き卵 沢煮わん	牛乳 あさり 油揚げ 卵 ハム チーズ 豚肉 生揚げ	しょうが にんじん ごぼう こねぎ たまねぎ グリーンピース だいこん ねぎ	米 砂糖 油 こんにゃく でんぷん	727	32.1
◎ 29(金)	白飯(岩槻産米) 		酢豚 室わかめのチョナムル 果物(さくらんぼ)	牛乳 豚肉 室わかめ	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ビーマン 干しいたけ もやし えのきたけ さくらんぼ	米 米粉 油 砂糖 でんぷん いりごま	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=793kcal たんぱく質30.7g

※★ → 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。

※4(月)・5(火) → 学総のため、給食はありません。

※19(火)・20(水)・21(木) → 3年生は「修学旅行」、2年生は「未来くるワーク体験」のため給食がありません。

※19(火)・20(水) → 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、給食がありません。

6月の献立について

- ★ 1(金) 学総にあわせて、「カツ(勝つ)カレー」にしました！ カレーのルーもチキンカツも手作りします。3年生は、最後の大会ですね。試合に勝つという願いを込めて、作ります！
- ★ 15(金) 3年生は、19日から修学旅行で京都を訪れますね。それにちなんで、京都の料理を給食で作ります。
- ★ 21(木) 保護者対象の給食試食会の日です。今年度は、63名の保護者の方が参加予定です。「セサミパン」を給食室で生地からこねて手作りします！ お楽しみに♪
- ★ 27(水) 「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。

◎ 11(月)・13(水)・21(木)・22(金)・27(水)

* 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。

◎ 12(火)・14(木)・18(月)・21(木)・26(火)・29(金)

* 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。

◎ 14(木)・25(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。

◎ 1(金)

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。

◎ 15(金)・29(金)



食育の日

しょくいく

毎月19日は、「食育(しょく19)」の日です。

今年度は、毎月19日に世界の料理を提供していきます。

給食を通して、様々な国の味に触れ、他国の文化に興味を持つきっかけになればと願っています。

今月は、6月14日～7月15日にかけて、ロシアで開催されるFIFAワールドカップにちなんで、開催国のロシアの料理を提供します。お楽しみに♪



☆ 18(月)

黒パン 牛乳 ボルシチ フレンチサラダ ピロシキ

黒パン

ロシアでは、黒パンやライ麦パンなどを主食として食べます。

ボルシチ

世界三大スープの1つで、ロシアを代表する料理です。

「世界三大スープ」と言われれば3つだと考えますが、世界を代表するスープは3つには絞りきれず、ボルシチ、トムヤンクン、ブイヤベース、フカヒレスープと4つ存在するようです。

ボルシチは、甜菜の一種であるテーブルビートで色づけられた独特の赤みと、炒めた具材のうま味が溶け込んだ体の芯まで温まる料理です。給食でも生のビーツが手に入ったので、スープに少し入っています。

ピロシキ

小麦粉を練った生地いろいろな具材を包み、オープンで焼くか、油で揚げた料理です。

焼くピロシキの方が揚げるピロシキより、ロシアでは一般的なようですが、給食では揚げたピロシキを提供します。