



6月 よていこんだてひょう

志木市立志木小学校

箸・スプーン・フォークは給食室で準備したものを全校で使っています。



令和元(2019)年度

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>6月は「食育月間」なので</p> <p>いつも以上に「食べること」についての取り組みを考えています。第三週は特に地場産物や郷土料理を取り入れる強化ウィークになっています。はじめまして食欲の落ちる季節なので、そんな時でも食べたいような献立を心がけてみました。旬の果物もたくさんでまわるのでおいしい時期に出せるように工夫しています。6年生はヤングコーン、3年生はとうもろこしの皮むきの体験を予定しています。3日は一日早い虫歯予防デー献立で、歯を健康にできるものを考えました。また、食中毒の起きやすい季節です。手洗いの指導は学校でも行いますが、ご家庭でも声かけをお願いします。</p> <p>※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※給食費は6月10日と20日に、引き落とされます。忘れずに納入をお願いいたします。</p>				
<p>衛生☆</p>				
<p>みのまわりのえいせいにきをつけよう</p>				
<p>表示の説明 上のだんの数字 エネルギーkcal → 下のだんの数字 たんぱく質g →</p>				
<p>おもにねつやちからのもとになるしょくひん</p> <p>おもにからだをつくるしょくひん</p> <p>おもにからだのちようしをとのえるしょくひん</p>				
<p>3日 3まめごはん</p> <p>519kcal 23.4g</p>	<p>4日 フレンチトースト</p> <p>611kcal 23.1g</p>	<p>5日 はんぱん</p> <p>568kcal 26.3g</p>	<p>6日 スクミナ</p> <p>611kcal 29.4g</p>	<p>7日 タコライス</p> <p>661kcal 28.9g</p>
<p>虫歯予防デー 南大立</p> <p>こめ こま こまあぶら</p> <p>いりくろまめ ちりめんじゃこ きゅうにゅう かまぼこ すきこんぶ あつあげ みそ</p> <p>きくらげ きゅうり にんじん だいこん こまつな ながねぎ だいこんば</p>	<p>ハン さとう バター グラニューとう こめあぶら しおこうじ じゃがいも</p> <p>きゅうにゅう とうにゅう ウィンナー</p> <p>きゅうり にんじん きゃべつ たまねぎ パセリ</p>	<p>こめ バター こめあぶら こむぎこ でんぷん なたねあぶら さんおんとう</p> <p>ベーコン えび きゅうにゅう いか</p> <p>にんじん セロリ たまねぎ エリンギ パセリ トマト きゅうり</p>	<p>こめ ねぎ こまあぶら さんおんとう でんぷん</p> <p>きゅうにゅう とりひきにく なとう ツナ とうふ だいすのはな わかめ</p> <p>しょうが にんにく ばんのうねぎ こまつな きゃべつ にんじん しめじ</p>	<p>こめ ねぎ オリブオイル さんおんとう でんぷん</p> <p>だいす ぶたひきにく チーズ さんおんとう きゅうにゅう とうふ あーさ</p> <p>にんにく たまねぎ トマト きゃべつ パインアップル</p>
<p>10日 おまじごはん</p> <p>576kcal 20.4g</p>	<p>11日 カレーライス</p> <p>675kcal 20.8g</p>	<p>12日 かりいかと ほうろくのトマト</p> <p>665kcal 25.8g</p>	<p>13日 ぎんぎん いりくろまめ ごま</p> <p>579kcal 27.6g</p>	<p>14日 てづくり</p> <p>598kcal 27g</p>
<p>こめ ねぎ ぎょうざのかわ こまあぶら でんぷん こめあぶら</p> <p>きゅうにゅう ぶたもちにく ぶたにく</p> <p>にんにく ながねぎ たまねぎ ほししいたけ きゃべつ にんじん</p>	<p>こめ ねぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さんおんとう</p> <p>とりもちにく きゅうにゅう</p> <p>しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご きりぼしだいこん きゅうり なす</p>	<p>スラグティ オリーブオイル なたねあぶら こめあぶら でんぷん てんさいとう</p> <p>かりいか チーズ きゅうにゅう こうやどうふ きなこ</p> <p>にんにく とうがらし トマト なす ヤングコーン きゅうり きゃべつ</p>	<p>こめ きりあわ アマランサス あかまい キヌア もちねぎ でんぷん さんおんとう</p> <p>きゅうにゅう たら きざみのり あぶらあげ だいす みそ</p> <p>しょうが ほうれんそう きゃべつ もやし にんじん だいこん ながねぎ こまつな やさいにんにやく</p>	<p>きょうりきこ こめ きびとう オリブオイル こめあぶら</p> <p>とうふ とうにゅう ベーコン チーズ あぶらあげ ウィンナー</p> <p>たまねぎ トマト ピーマン にんじん パセリ きゃべつ もやし ゆずセリー</p>
<p>17日 かつおし</p> <p>633kcal 22.2g</p>	<p>18日 じゃまや おひはん</p> <p>601kcal 21.7g</p>	<p>19日 かいまい</p> <p>545kcal 27.4g</p>	<p>20日 ひがしまめ かきひん</p> <p>654kcal 31.1g</p>	<p>21日 やくしな ごま</p> <p>691kcal 18.9g</p>
<p>埼玉県行田市郷土料理</p> <p>こめ ねぎ こめあぶら きびとう じゃがいも こむぎこ なたねあぶら</p> <p>あぶらあげ おから すきこんぶ みそ きゅうどうふ きゅうにゅう はちしようみそ とうふ</p> <p>こぼろ にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな</p>	<p>埼玉県特産品 南大立</p> <p>パン なたねあぶら さとう さんおんとう こめあぶら じゃがいも</p> <p>うぐいすきなこ きゅうにゅう ハム ベーコン ウィンナー</p> <p>あかピーマン きゅうり きゃべつ にんじん レモン たまねぎ パセリ</p>	<p>食育の日 埼玉県川島町郷土料理</p> <p>はいがまい こめあぶら こまあぶら さんおんとう</p> <p>ぶたもちにく きゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ だいす とうにゅう</p> <p>うめし しそ きゅうり にんじん だいこん ながねぎ こまつな</p>	<p>埼玉県東松山市郷土料理</p> <p>こめ ねぎ こめあぶら こまあぶら さんおんとう こま てんさいとう</p> <p>ぶたもちにく みそ ぶりのり きゅうにゅう あぶらあげ いりだいす きなこ</p> <p>しょうが にんにく ながねぎ りんご にんじん だいこん こまつな だいこんば</p>	<p>3-3 おもてなし会食 埼玉県秩父市郷土料理</p> <p>こめ こまあぶら こま じゃがいも こむぎこ なたねあぶら さんおんとう こめあぶら</p> <p>ちりめんじゃこ きゅうにゅう みそ ちくわ かんてん</p> <p>しゃくしな きゃべつ きゅうり にんじん みかん</p>
<p>24日 おいしい ドライカレー</p> <p>684kcal 23.4g</p>	<p>25日 おろしつけめん</p> <p>624kcal 19.5g</p>	<p>26日 おまじごはん</p> <p>600kcal 19.2g</p>	<p>27日 はんぱん ごま</p> <p>626kcal 24.7g</p>	<p>28日 かいり ごま</p> <p>548kcal 22.4g</p>
<p>3-1 おもてなし会食</p> <p>こめ ねぎ こめあぶら こめこ なたねあぶら さとう サイダー</p> <p>ぶたもちにく きゅうにゅう かんてん</p> <p>たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマト なす きゃべつ きゅうり クランベリージュース</p> <p>うどん さんおんとう こむぎこ コーンスターチ こめあぶら</p> <p>あぶらあげ きざみのり きゅうにゅう きくらげ ちくわ</p> <p>だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ はんのうねぎ しんごぼろ モロヘイヤ きんぴら さくらんぼ</p>	<p>こめ ねぎ こめあぶら さとう でんぷん こまあぶら さんおんとう</p> <p>ぶたバラにく あつあげ きゅうにゅう</p> <p>ながねぎ にんにく きゃべつ ピーマン あかピーマン しいたけ きゅうり</p>	<p>こめ ねぎ こめあぶら さとう さんおんとう</p> <p>ぶたバラにく あつあげ きゅうにゅう</p> <p>ながねぎ にんにく きゃべつ ピーマン あかピーマン しいたけ きゅうり</p>	<p>ちゅうかめん こまあぶら ねりこま さとう ラーゆ こま</p> <p>とりもちにく きゅうにゅう</p> <p>きゅうり もやし にんじん ながねぎ しょうが とうもろこし</p>	<p>こめ きりこま でんぷん こむぎこ なたねあぶら さんおんとう くらみ さとう</p> <p>しらす きゅうにゅう まめあじ さいきょうみそ</p> <p>うめほし しょうが ながねぎ きゃべつ こまつな にんじん</p>