

6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

令和5年6月
さいたま市立徳力小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやくをつくする	はたらくちからやたいおんになる	からだのちようしをととのえる		
1 (木)	きゅうにゅう ごはん なまあげとキムチのいためこまつなのみあえ	きゅうにゅう なまあげ、ぶたにくのりツナ	こめ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん あぶら	しめじ、にんじん、たまねぎ、キムチ、らもやし こまつな、だいこん	632	26.0
2 (金)	きゅうにゅう まめいりストロガソフ (おきごはん) コーンスローサラダ メロン	きゅうにゅう ぶたにく、だいず、なまクリーム	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パセリ こめ、おき、あぶら あぶら、さとう	たまねぎ、しめじ、にんじん、にんにく、トマト きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン メロン	647	21.9
5 (月)	きゅうにゅう かみかみごはん いかとナッツのかりんあげ こんさいじる かむかむレモンゼリー	きゅうにゅう だいず、とり、にく、ひじき いか みそ、さとう	こめ、おき、あぶら、こんにゃく、さとう でんぷん、あぶら、さとう、カシューナッツ こんにゃく、じゃがいも レモンゼリー	ごぼう、れんこん、だいこん、にんじん、ねぎ	615	27.5
6 (火)	きゅうにゅう ごはん じゃがいものにくみそソース なめだけあえ	きゅうにゅう ぶたにく、みそ	こめ、あぶら じゃがいも、さとう、あぶら さとう、こま	たまねぎ、にんじん、ほししいだけ、さやいんげん こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ	609	22.0
7 (水)	きゅうにゅう ごはん にくどうふ はくさいときゅうりのつめおかかあえ れいどうみかん	きゅうにゅう とうふ、ぶたにく	こめ、あぶら しらたき、さとう、あぶら さとう	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、しめじ はくさい、きゅうり、えのきたけ、うめ みかん	628	26.5
8 (木)	きゅうにゅう ちゅうかどん (ごはん) わかめスープ そらまめ	きゅうにゅう ぶたにく、えび、いか、うすらたまご わかめ、とり、にく、あさり	あぶら、でんぷん ごはん、あぶら	しょうが、はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、だけのこほししいだけ だいこん、にんじん、ねぎ そらまめ	594	28.0
9 (金)	きゅうにゅう まっちゃんあげパン ポトフ かいそうサラダ	きゅうにゅう ウインナー かいそうミックス	コッペパン、あぶら、さとう じゃがいも さとう、あぶら、こま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、セロリ、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、コーン	612	21.6
12 (月)	きゅうにゅう ごはん こまつな、ふりかけ さわらのじりから、ゆき さつまじる	きゅうにゅう ちりめんじゃこ さわらから、みゆき とうふ、とり、にく、みそ	こめ、あぶら あぶら さつまいも、こんにゃく、あぶら	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	623	25.4
13 (火)	きゅうにゅう ごはん おやこに こまつなとわかめのサラダ	きゅうにゅう とり、にく、たまご、なまあげ わかめ	こめ、あぶら あぶら、さとう、じゃがいも あぶら、さとう、こま	たまねぎ、にんじん、さやいんげん こまつな、きゅうり、コーン	628	24.1
14 (水)	きゅうにゅう わかめうどん (じこなうどん) だいずといものあおのり、ふつ ナムル	きゅうにゅう わかめ、とり、にく、あぶら、あげ じこなうどん だいず、あおのり	さとう じこなうどん じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう さとう、あぶら、こま	にんじん、えのきたけ、だいこん、ねぎ きゅうり、こまつな、もやし	628	25.9
15 (木)	きゅうにゅう じゃくしなチャーハン きびなごカリカリフライ トマトとたまごのスープ	きゅうにゅう ぶたにく きびなご、カリカリフライ たまご	こめ、おき、あぶら あぶら でんぷん	じゃくしな、にんじん、コーン たまねぎ、えのきたけ、トマト、こまつな	606	21.2

カミカミ献

カミカミ献立
こんだて
6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」
です。よく噛んで食べることで、食べ物の消化を助け、頭の働きを活発にします。
また、唾液が分泌されることでむし歯予防に繋がります。5日の献立は噛むことを意識できる献立にしました。

そらまめ
そら豆はさやが上に向かって伸びるようにつくので「空を向いた豆」の特徴が名前の由来です。8日のそら豆は、2年生が朝の時間を使い、さやむきを行います。

じゃくし菜
「じゃくし菜」とは「体菜」のことで、明治初期に中国から伝来し、秩父地方では、古くから栽培している伝統野菜のひとつです。葉っぱの形がじゃくしに似ていることから、「じゃくし菜」と呼ばれています。15日(木)のチャーハンで味わいます。



日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやくをつく	はたらくちからやたいおんになる	からだのちようしをととのえる		
16 (金)	ぎゅうにゅう チキンカレー (むぎごはん) ちちんじやくのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく、チーズ ヨーグルト	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター こめ、むぎ、あぶら ちちんじやく、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、アップルソース キャベツ、きゅうり	635	21.1
19 (月)	きゅうにゅう しんごほうとしめじのごはん だるうおフライ みそけんちんじる	きゅうにゅう あぶらあげ、とりにく だるうおフライ とうふ、みそ	こめ、むぎ、さとう、あぶら あぶら こんにゃく、じゃがいも、あぶら	にんじん、ごぼう、しめじ こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ	639	24.2
20 (火)	ぎゅうにゅう ツナとトマトのスパゲティ ブルーベリーマフィン みかんいりフレッシュサラダ	ぎゅうにゅう ツナ、チーズ たまごきゅうにゅう	スパゲティ、あぶら ホットケーキミックス、バター、さとう さとう、あぶら	トマト、たまねぎ、にんにく、パセリ、スイスチャード ブルーベリー キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ	699	26.1
21 (水)	ぎゅうにゅう ごはん なすいりマーボーどうふ くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう とうふ、みそ、ふたにく くきわかめ	こめ、あぶら さとう、あぶら、でんさん さとう、あぶら、こま	なす、にんじん、だけのこ、ほししいだけ、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、にら だいこん、こまつな、にんにく	624	23.6
22 (木)	ぎゅうにゅう ガーリックトースト シュクメルリ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく、しらはなまめ、きゅうにゅう、チーズ	しょくはん、マーガリン さつまいも、こむぎこ、バター、あぶら アーモンド、あぶら、さとう	にんにく、パセリ たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、パセリ きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	667	24.4
23 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ホキのヤンニョムカンジャンかけ トックスコフ	ぎゅうにゅう かんこくのり ホキでんさんつき とりにく	ごはん、あぶら さとう、あぶら、こま トック、あぶら	しょうが、にんにく、ねぎ チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	594	24.6
26 (月)	ぎゅうにゅう ごはん うましおにくじゃが こめこめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	こめ、あぶら じゃがいも、あぶら、しらたき こめ、こめん、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、こねぎ きゅうり、キャベツ、コーン	621	19.0
27 (火)	ぎゅうにゅう ふかがわめし さばのだししょうゆやき トマとんじる	ぎゅうにゅう あさり、あぶら、あげ さばのだししょうゆやき ふたにく、とうふ、みそ	こめ、さとう、あぶら こんにゃく、あぶら	しょうが、にんじん、ごぼう ごぼう、にんじん、トマト、だいこん、ねぎ	623	32.4
28 (水)	ぎゅうにゅう サンマーメン (ホットちゅうかめん) しゅつまい だいこんとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく、うすうたまご ポークしゅつまい ちりめんじゃこ	でんさん、あぶら ホットちゅうかめん あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、もやし、にんにく、しょうが、ほししいだけ だいこん、こまつな、きゅうり、コーン	608	26.0
29 (木)	ぎゅうにゅう さんさいおこわ こいわしおちゃフライ あろじる	ぎゅうにゅう あぶら、あげ こいわしおちゃフライ とりにく	こめ、もちこめ、さとう あぶら じゃがいも、こんにゃく	ほししいだけ、だけのこ、さんさいミックス だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ	653	22.3
30 (金)	ぎゅうにゅう フラワーロール ケールいりじゃがいものミートソースかけ ひじきとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく、ガルパン、グリッツ、チーズ ひじき	フラワーロール じゃがいも、ハヤシルウ さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケール えだまめ、きゅうり、キャベツ、こまつな	603	23.0
				6がつへいきん	627	24.4

ジョージアの料理(6/22)

「シュクメルリ」はジョージア(グルジア)という国の代表的な郷土料理です。鶏肉をたっぷりのんにくと牛乳で煮込んだシチューのような料理です。

東京都の料理(6/27)

「深川めし」はねぎと生のあさりを味噌で煮込んで飯にかけた東京都の郷土料理です。深川地区(現在の江東区)は昔は一帯が海であり漁が盛んに行われており、漁師の精進食として親しまれてきた料理です。

神奈川県料理(6/28)

「サンマーメン」は横浜発祥のラーメンです。麺の上に、とろみのある野菜あんかけや肉がかかっています。また、横浜市はしゅうまいの消費額日本一の都市です。神奈川県内の各駅構内ではしゅうまいの売店が並んでおり、県民にはなじみのある風景です。



※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。
※ 献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。