



# 6月のよていこんだてひょう



★裏面に各料理に使われている食材のお知らせがあります。

日	曜	こんだてめい		I材料 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくるしよくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしよくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえるしよくひん (やさい・くだもの・きのこ・など)
		しよくひん	のみもの					
3	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	590	24.4	ぎゅうにゅう・ぶたのももひき肉 とうふ	こめ・むぎ・こめぬか油・さんおんとう でんぷん・ごま油・ラー油	たけのこ(水蒸)・にんにく・たまねぎ 干しいたけ・にんじん・ねぎ もやし・きりぼしだいこん・こまつな
4	火	カムカム ライス	ぎゅうにゅう	597	23.4	ぎゅうにゅう・とりひき肉 あぶらあげ・だいず・わかさぎ	こめ・むぎ・こめぬか油・ごま さんおんとう・でんぷん・しょうはくとう	にんじん・きゅうり・しょうが ねぎ・梅肉
5	水	きなこあげ パン	ぎゅうにゅう	712	27.8	ぎゅうにゅう・きなこ・ベーコン とりもも肉・とうふ・ヨーグルト	ツイストパン・なたねあぶら しょうはくとう・でんぷん	たまねぎ・にんじん・だいこん ねぎ・にんにく・えだまめ
★	6	木	むぎごはん	604	23.5	ぎゅうにゅう・まんだい こなかんてん・はっこうにゅう	こめ・むぎ・さんおんとう でんぷん・しょうはくとう グラニューとう	しょうが・かぶ・きゅうり クランベリージュース 梅肉
7	金	ベーコンと アスパラガ スのスパ ゲッティ	ぎゅうにゅう	628	31.5	ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたのもも肉 ヨーグルト・ワカメ・ツナ	スパゲッティ・オリーブオイル こめぬかあぶら・さんおんとう	にんにく・たまねぎ・アスパラガス きゃべつ・きゅうり・にんじん ホールコーン(缶)
10	月	こんぶのま ぜごはん	ぎゅうにゅう	631	26.6	ぎゅうにゅう・きざみこんぶ あぶらあげ・とりもも肉・みそ がんとどき・ワカメ	こめ・こめぬか油・さんおんとう ごま・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・ねぎ
11	火	うめちりご はん	ぎゅうにゅう	604	23.7	ぎゅうにゅう・アジ・こんぶ ちりめんじゃこ	こめ・むぎ・こめぬか油 ごま油・さんおんとう・ごま でんぷん・なたねあぶら	うめぼし(乾燥)・でんぷん・にんじん ねぎ・ピーマン・はくさい デコポン
12	水	げんまいご はん	はっこうにゅう	631	22.1	とりもも肉・ひよこ豆 ベーコン・ポークハム はっこうにゅう	こめ・はつがげんまい・じゃがいも ごま油・ごま・こむぎこ こめぬかあぶら・さんおんとう	たまねぎ・しょうが にんにく・にんじん・きゃべつ ホールコーン(缶)・だいこん
13	木	うどん	ぎゅうにゅう	676	25.0	ぎゅうにゅう・とりもも肉 あぶらあげ・青のり だいず	うどん(冷凍)・じゃがいも さんおんとう・でんぷん なたねあぶら・ココア・しょうはくとう	にんじん・しめじ・ふき ほししいたけ・さやいんげん
14	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	559	25.4	ぎゅうにゅう・のり・みそ とりももにく・	こめ・むぎ・さんおんとう しょうはくとう・ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら・ごま	きゃべつ・だいこん・にんじん しょうが
17	月	コッペパン スライス	ぎゅうにゅう	712	27.5	ぎゅうにゅう・フランクフルト とりもも肉・生クリーム	コッペパン・さんおんとう こめぬかあぶら・じゃがいも こむぎこ・バター	きゃべつ・たまねぎ・にんじん
18	火	おしちゅうか めん	ぎゅうにゅう	601	22.3	ぎゅうにゅう・ぶたのもも肉 スパイシーポテト	むしちゅうかめん・こめぬかあぶら バター・じゃがいも・なたねあぶら	しょうが・にんにく・にんじん・ねぎ もやし・きゃべつ・にら・ホールコーン(冷)
19	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	564	21.1	ぎゅうにゅう・ちりめんじゃこ・きざみのり 花かつお・こうやどうふ	こめ・むぎ・ごま・でんぷん なたねあぶら・しょうはくとう さんおんとう・ごまあぶら	ばんのうねぎ・こまつな・もやし かわちばんかん
☆	20	木	コーンとオ クラのピラ	605	19.3	ぎゅうにゅう・とりもも肉 ぶたのももひき肉・チーズ	こめ・バター・なたねあぶら・こめあぶら じゃがいも・こむぎこ・でんぷん さんおんとう・ぎょうざのかわ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム(缶) ホールコーン(冷)・おくら・きゃべつ きゅうり・ピーマン・ホールトマト(缶)・
21	金	イカ入りの ソースやき そば	ぎゅうにゅう	585	26.0	いか・ぎゅうにゅう・ベーコン ぶたのもも肉・粉チーズ こなかんてん	むしちゅうかめん・こめぬか油 じゃがいも・バター でんぷん・しょうはくとう	にんじん・もやし・きゃべつ・たまねぎ ピーマン・ホールコーン・トマトピューレ ぶどうジュース
24	月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	702	29.0	ぎゅうにゅう・ワカメ・サケ ぶたのもも肉・さつまあげ・ひじき	こめ・むぎ・こめぬか油 さんおんとう・ごま・じゃがいも	にんじん・こんにやく・さやいんげん かわちばんかん
25	火	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	682	26.0	ぎゅうにゅう・ぶたのももひき肉 ひよこ豆・ベーコン	スパゲッティ・こめぬかあぶら・オリーブオイル こむぎこ・ごまあぶら・ごま	たまねぎ・しょうが・にんにく・にんじん トマトピューレ・トマトペースト・きゅうり おかひじき
☆	26	水	くろパン	796	26.6	ぎゅうにゅう・ウィンナー ぶたのもも肉・おからパウダー・とりもも肉 はっこうにゅう・粉ゼラチン・粉かんでん	黒パン・じゃがいも・さんおんとう しょうはくとう・でんぷん こむぎこ・パン粉	きゃべつ・たまねぎ・にんじん ホールコーン・みかん(缶) ホールトマト
27	木	ふかがわ めし	ぎゅうにゅう	601	25.2	ぎゅうにゅう・あさり・あぶらあげ ししゃも・青のり粉・たまご 花かつお・みそ	こめ・むぎ・さんおんとう こむぎこ・なたねあぶら こめぬかあぶら	ごぼう・にんじん・しょうが・こまつな もやし れいとうみかん
28	金	ひやしうどん	ぎゅうにゅう	560	22.2	ぎゅうにゅう・ぶたのもも肉 あぶらあげ・たまご	じごなうどん・さんおんとう・でんぷん なたねあぶら・こむぎこ	ほししいたけ・ねぎ・こまつな にんじん・ごぼう・とうもろこし

☆食材の入荷状況により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合がありますのでご了承下さい。

今月の栄養価平均	エネルギー 632kcal	たんぱく質 24.9g
文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱく質 26.8g

せっけんで手を洗い、口から  
悪い菌をいれないようにしましょう。  
汚れをよく落とす手洗いの仕方

※今年も地元尾崎農園さんの新鮮な新じゃがいもが給食で使われます。  
18日(火)から毎朝 尾崎さんが石神小の給食室へ納入していただきます。  
**今月の埼玉県産・新座市産の食材**  
米は埼玉県産、中華麺、パンの小麦粉には、埼玉県産小麦が使われています。

今月の給食集金日は6日(木)です。  
6月のこんだてから ~今月は歯の強化月間!~  
6月4日~10日は『歯と口の健康週間』です。虫歯予防には、よく噛むことと、唾液をたくさん出して、口の中をいつもアルカリ性に保つことが大切です。6月全般を唾液がたくさん出やすくする食品(野菜・海藻・大豆)の料理を積極的に入れてみました。  
新座市は来年の東京オリンピックでは、フラジル選手の本拠地になります。  
20(木)コーンとオクラのピラフ 26(水)コシーニャ(フラジル風コロケ)を作ります。  
※コシーニャの材料に地元尾崎農園さんのじゃが芋が使われます。