

毎月19日は食育の日

令和7年度 6月分 学校給食献立予定表

寄居町立学校給食センター

日	曜日	献立名			主な材料とそのはたらき			栄 養 量	
		主 食 等	牛 乳	お か ず	熱や力になるもの (黄)	血や肉・骨をつくるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	エネルギー kcal	たん白質 g
②	月	ごはん	牛乳	郷土料理 重忠汁、チーズタッカルビ クルトンサラダ、玉ねぎドレッシング	ごはん、さいも、こんにやく、白玉団子、砂糖 水あめ、ごま、ごま油、クルトン、ドレッシング	牛乳、生揚げ、豆腐、みそ 鶏肉、チーズ	にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、にんにく しょうが、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	小 610 中 768	小 25.1 中 31.8
③	火	地粉うどん	牛乳	きつねうどん汁、大豆とポテトの揚げ煮 キャベツの梅あえ 季節のメニュー	うどん、砂糖、フライドポテト 片栗粉、植物油	牛乳、豚肉、油揚げ、大豆	にんじん、大根、ねぎ、干しいたけ、パセリ キャベツ、梅	小 612 中 808	小 23.3 中 30.0
④	水	ごはん	牛乳	豚汁、鶏肉のさっぱり煮 おかずきんぴら かみかみ献立	ごはん、植物油、じゃがいも 砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ 鶏肉、ひじき、さつま揚げ	にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、しょうが にんにく、れんこん	小 646 中 817	小 25.7 中 34.7
5	木	黒パン	牛乳	ミネストローネ、白身魚のにんじんマヨネーズ焼き グリーンサラダ、イタリアンドレッシング	黒パン、植物油、じゃがいも、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、ごま、ドレッシング	牛乳、ベーコン、ホキ、あさり	にんじん、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、パセリ ほうれん草、きゅうり、ブロッコリー	小 597 中 785	小 25.3 中 32.4
6	金	ごはん	牛乳	ハヤシシチュー、オムレツ ヘルシーサラダ、パンパンジードレッシング	ごはん、植物油、じゃがいも、ルウ、砂糖 サラダこんにやく、ドレッシング	牛乳、豚肉、鶏卵	にんじん、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、コーン	小 668 中 837	小 21.5 中 27.2
⑨	月	ごはん	牛乳	じゃが豚キムチ、豆腐しゅうまい② 河内晩柑1／6 季節の果物	ごはん、植物油、じゃがいも、砂糖 小麦粉、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉	にんじん、しょうが、玉ねぎ、しめじ、にら 白菜キムチ、河内晩柑	小 625 中 761	小 23.7 中 29.3
⑩	火	ホット中華めん	牛乳	ごまみそラーメンスープ、ウインナーの変わり揚げ 季節のメニュー 枝豆サラダ、塩中華ドレッシング	中華めん、植物油、ごま、ごま油、小麦粉 ホットケーキミックス、ドレッシング	牛乳、豚肉、みそ、ウインナー ひじき	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、メンマ、にら もやし、コーン、ねぎ、キャベツ、枝豆	小 618 中 829	小 23.8 中 32.1
⑪	水	ごはん	牛乳	郷土料理 こしね汁、ホルモン揚げ小①④② 海藻サラダ、パンパンジードレッシング	ごはん、植物油、こんにやく、小麦粉、パン粉 砂糖、ドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐、ちくわ 鶏卵、わかめ、昆布、茎わかめ	にんじん、干しいたけ、ねぎ キャベツ、コーン	小 624 中 812	小 20.4 中 27.2
12	木	こどもパン	コーヒー ミルク	夏野菜のスパゲティ 季節のメニュー 豆腐ナゲット② フルーツポンチ	子どもパン、スパゲティ、オリーブ油 梨ゼリー、巨峰ゼリー、小麦粉、砂糖	コーヒーミルク、ベーコン、豆腐 魚肉すり身、豆乳	にんじん、にんにく、ピーマン、玉ねぎ、コーン マッシュルーム、トマト、みかん、パイン、もも	小 691 中 858	小 22.0 中 26.5
⑬	金	ごはん	牛乳	高野豆腐のみそ汁、さばの塩焼き カリプロサラダ、玉ねぎドレッシング	ごはん、じゃがいも、ドレッシング	牛乳、高野豆腐、豆腐、みそ さば	にんじん、ねぎ、キャベツ、小松菜、コーン カリフラワー、ブロッコリー	小 609 中 758	小 26.0 中 32.5
⑬	月	ごはん	牛乳	豆腐と卵のスープ、スタミナ焼き肉 冷凍みかん 季節のメニュー	ごはん、片栗粉、植物油 砂糖、ごま、ごま油	牛乳、かまぼこ、豆腐、鶏卵 豚肉	にんじん、玉ねぎ、コーン、小松菜、しょうが にんにく、もやし、しめじ、にら、みかん	小 586 中 735	小 23.7 中 30.1
⑬	火	地粉うどん	牛乳	カレー南蛮汁、マレーカオ ひじきとほうれん草のサラダ、塩中華ドレッシング	うどん、植物油、ルウ、砂糖、黒砂糖 ホットケーキミックス、ドレッシング	牛乳、豚肉、鶏卵、ひじき	にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、小松菜 えのきたけ、ほうれん草、コーン、きゅうり	小 630 中 781	小 23.0 中 29.1
⑬	水	ごはん	牛乳	野菜碗、かつ丼の具 中学校大会応援献立 キャベツの磯香あえ ④アセロラミニゼリー	ごはん、植物油、じゃがいも、砂糖 小麦粉、パン粉、④ゼリー	牛乳、生揚げ、豆腐、みそ 鶏肉、ひじき	にんじん、ごぼう、大根、ねぎ、小松菜 もやし、キャベツ、しそ	小 659 中 845	小 26.1 中 32.9
19	木	コッペパン いちごジャム	牛乳	ワンタンスープ、かぼちゃグラタン オニオンサラダ、玉ねぎドレッシング	コッペパン、いちごジャム、植物油、小麦粉 ワンタン、バター、ルウ、ドレッシング	牛乳、鶏肉、チーズ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、干しいたけ きくらげ、かぼちゃ、コーン、さやいんげん、きゅうり	小 608 中 なし	小 20.4 中 なし
* 中学校なし	⑬	金	ごはん	切り干し大根のみそ汁、あじフライ(ソース) パプリカサラダ、イタリアンドレッシング 季節のメニュー	ごはん、小麦粉、パン粉、植物油 イタリアンドレッシング	牛乳、豆腐、みそ、あじ	にんじん、切り干し大根、ねぎ、小松菜 キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、緑ピーマン	小 644 中 なし	小 22.7 中 なし
⑬	月	ごはん	牛乳	郷土料理 トントロリンスープ、ゼリーフライ かて飯の具	ごはん、片栗粉、小麦粉、パン粉 植物油、砂糖、じゃがいも	牛乳、豚肉、茎わかめ、油揚げ 高野豆腐、おから、豆腐、鶏卵	にんじん、しょうが、ねぎ、干しいたけ、ほうれん草 ごぼう、たけのこ、かんぴょう、いんげん、玉ねぎ	小 625 中 778	小 20.4 中 26.0
⑬	火	ホット中華めん	牛乳	広東めんスープ、ブルーベリーパンケーキ 季節のメニュー 春雨サラダ、パンパンジードレッシング、④角チーズ	中華めん、植物油、片栗粉、ごま油、砂糖 ホットケーキミックス、春雨、ドレッシング	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、鶏卵 ④角チーズ	にんじん、しょうが、たけのこ、ねぎ、キャベツ もやし、にら、ブルーベリー	小 573 中 771	小 21.5 中 29.6
⑬	水	ごはん	牛乳	じゃがいもと油揚げのみそ汁、鶏肉のバーベキューソース もやしのサラダ、韓国ナムルドレッシング	ごはん、じゃがいも、砂糖 片栗粉、ドレッシング	牛乳、油揚げ、豆腐、みそ 鶏肉	にんじん、キャベツ、ねぎ、小松菜、しょうが りんご、レモン、にんにく、もやし、きゅうり	小 642 中 794	小 26.1 中 32.3
26	木	食パン チョコクリーム	牛乳	ポトフ、白身魚フライ 季節のメニュー 冷凍みかん	食パン、じゃがいも、小麦粉 パン粉、植物油、チョコクリーム	牛乳、豚肉、たら	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パセリ みかん	小 600 中 758	小 23.6 中 32.7
27	金	ごはん	牛乳	チキンカレー、大豆とごぼうのカリカリ揚げ コーンサラダ、ごまドレッシング	ごはん、植物油、じゃがいも ルウ、片栗粉、砂糖、ごま、ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、大豆 青のり	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ごぼう キャベツ、コーン、きゅうり	小 717 中 858	小 22.1 中 27.9
⑬	月	ごはん	牛乳	わかめスープ、春巻き 回鍋肉(ホイコーロー)	ごはん、ごま、ごま油、小麦粉 植物油、砂糖、片栗粉、春雨	牛乳、鶏肉、なると、わかめ 豚肉、みそ	にんじん、玉ねぎ、コーン、たけのこ、しょうが にんにく、キャベツ、ピーマン	小 676 中 863	小 23.0 中 29.4
献立は材料入荷等の都合により 変更することがあります。					給食回数 小学校21回	平 均 栄 養 量	小 631 中 830	小 23.3 中 30.2	
					給食回数 中学校19回	基 準 栄 養 量	小 650 中 830	小 基準内 中 基準内	

※ 日にちに○印がついている日は、「はし」を持ってきてください。

* たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g～33g、中学校27～42gです。

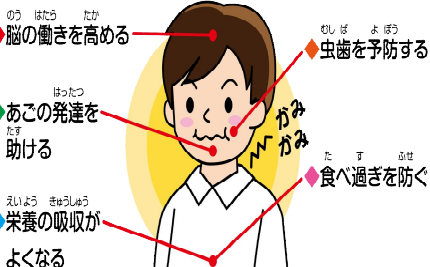
※ 金融機関の口座振替を利用されている方は、振替日と預貯金残高の確認をお願いいたします。

6月給食だより

健康な体づくりはよくかむことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



給食には、どうして牛乳が出るの?

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

<今月の献立メモ>

かみかみメニュー 4日 かみかみ献立
季節の果物 9日 河内晩柑
季節のメニュー 3日 キャベツの梅あえ 10日 枝豆サラダ
12日 夏野菜のスパゲティ 16・26日 冷凍みかん
20日 あじフライ 24日 ブルーベリーパンケーキ
郷土料理 & 大会応援メニュー
2日 重忠汁(深谷市) 11日 こしね汁(群馬県)・ホルモン揚げ(群馬県富岡市)
16日 スタミナ焼き肉 18日 かつ丼の具 23日 トントロリンスープ(寄居町)
ゼリーフライ(行田市) かて飯の具(秩父市)

牛乳飲んでいますか?

6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般社団法人「ミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。

牛乳からできる食品は何があるの?



※物価高騰の対策として、保護者への負担を増やさないように、以下の食材を町の予算から提供します。今月は、主食の「ごはん、パン、めん類」の全てになります。