



6月 給食予定献立表

さいたま市立大成小学校

ひにち ようび	こんだて			あか	きいろ	みどり	えいようか	
	しゅしよく	ぎゅう にゅう	おかず	ち・にく・ほねになる	ちから・ねつになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	はちみつパン		じゃがいものクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ひじき	パン あぶら じゃがいも さとう シチューフ레이크 はちみつ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース だいこん きゅうり コーン	619	22.7
2 金	かむかむ キムチライス		あじフィレフライ くきわかめのサラダ かみかみ給食	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ こんぶ あじ くきわかめ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ	はくさい ながねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん コーン	562	22.8
5 月	ごはん (おかかふりかけ)		なまあげのあますに ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく なまあげ わかめ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら でんぶん さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし きゅうり だいこん	641	23.8
6 火	うめじゃこ ごはん		こまいフライ とんじる こめこのいちごケーキ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こまい ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	こめ ごま じゃがいも あぶら こむぎこ こんにやく さとう	うめ しそ こまつな にんじん だいこん ごぼう ながねぎ いちごかしゅう	679	24.7
7 水	ごもくうどん (じごなうどん)		あおのりポテト ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ あおのり	うどん さとう あぶら じゃがいも ごま	にんじん ほししいたけ ながねぎ えのきたけ こまつな キャベツ もやし	593	21.9
8 木	ごはん		さけふかやねぎみそやき さわにわん しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく こんぶ なまあげ	こめ みそ しらたき でんぶん あぶら ごま	ながねぎ ごぼう にんじん だいこん きゅうり キャベツ もやし	604	30.5
9 金	こどもパン		とりにくのバーベキューソース じゃがいものスープに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	パン さとう でんぶん あぶら じゃがいも	たまねぎ りんごかしゅう にんにく にんじん コーン キャベツ マッシュルーム	641	27.8
12 月	ハヤシライス (ごはん)		こめめんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト	ごはん あぶら ハヤシルウ こめこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	643	22.9
13 火	ごはん		うましおマーボー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう はるさめ ごま	にんにく たまねぎ にんじん しょうが こねぎ だいこん きゅうり	622	19.5
14 水	ごはん		いわしのかばやき けんちんじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう いわし とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん こんにやく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり しそ	620	22.4
15 木	くろパン		ポテトのミートソース こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ わかめ	パン じゃがいも あぶら さとう ハヤシルウ ごま	たまねぎ にんにく にんじん グリンピース こまつな きゅうり コーン	646	25.8
16 金	しゃくしな ガーリック チャーハン		こまつなメンチカツ かわしまごじる 埼玉県にちなんだ給食	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず みそ	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも こんにやく	しゃくしな にんにく ほししいたけ にんじん こまつな たまねぎ だいこん すいき ながねぎ	621	23.1
19 月	ごはん		かじょうどうふ ナムル れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	ながねぎ にんじん しょうが もやし ほししいたけ にんにく たけのこ こまつな きゅうり キャベツ みかん	666	26.9
20 火	ごはん		さわらのごまみそかけ すましじる あさづけ	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごま	こまつな ながねぎ しめじ にんじん きゅうり だいこん	640	24.3
21 水	ながさき チャンポン (ホットちゅうかめん)		あまからじゃがいも ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ちゅうかめん じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが にんじん もやし キャベツ ほししいたけ ながねぎ きゅうり にんにく しょうが	617	23.0
22 木	ごはん (やきのり)		とうふとひきにくのにこみ ごまあえ	ぎゅうにゅう のり とうふ ぶたにく だいず	こめ さとう あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし	629	26.8
23 金	えだまめと ひじきの ごはん		あじカレーしょうゆやき いもだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき あじ えだまめ	こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも	にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ だいこん たもぎたけ ながねぎ	564	26.0
26 月	ごはん		せんだいふりにくじゃが いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こめ あぶら じゃがいも しらたき さとう せんだいふ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	583	20.6
27 火	ごはん		ほきのかんこくふうやくみソース トックスープ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ほき とりにく	こめ あぶら さとう トック あじさいゼリー	ながねぎ にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん ぶどうかしゅう	655	24.3
28 水	やまがた しょくパン (いちごジャム)		まめとウインナーのトマトに こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう だいず ウインナー ひよこまめ チーズ わかめ	パン あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごま いちごジャム	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト だいこん きゅうり コーン	629	22.0
29 木	カレーピラフ		ポロニアステーキ マカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ベーコン	こめ むぎ あぶら バター でんぶん マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ だいこん たもぎたけ	613	25.2
30 金	ごはん		ごもくどうふ わふうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちくわ みそ わかめ	こめ あぶら さとう ごま	にんじん たけのこ ながねぎ キャベツ きゅうり だいこん みかん	644	26.4

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

牛乳のよさ

効果的にカルシウムをとれる

牛乳のカルシウムは体への吸収率がよく、飲んで手軽にとれます。成長期の「カルシウム貯金」にぴったりです。

運動後の体のケアに

スポーツ後に、できるだけ速やかに牛乳を飲むと、水分の補給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。

栄養素密度が高い

少ないカロリーで、効率よく体に必要なさまざまな栄養素がとれます。「牛乳を飲むと太る」というのは誤解です。