



# 献立表 6月



埼玉県のマスコット コバトン

(都合により変更になることがあります。)

令和4年度 吹上秋桜高等学校						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		前期中間考査① 麦ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め キャベツともやしのワサビ和え あしたばのスープ 牛乳	前期中間考査② 麦ごはん 和風ミートローフ 白菜とわかめのサラダ すまし汁 牛乳	前期中間考査③ 麦ごはん 麻婆豆腐 伴三糸 ちくわぶのスープ 牛乳		
6	7	8	9	10	11	12
前期中間考査④ 麦ごはん 青椒肉絲 かぼちゃとレンコンのサラダ 豆乳スープ 牛乳	前期中間考査⑤ 山菜スパゲッティ シーフードサラダ 野菜スープ チョコプリン 牛乳	麦ごはん 鶏肉のみぞれ煮 炒り豆腐 ねぎめた 小松菜としめじの味噌汁 牛乳	生徒総会 給食なし	麦ごはん 豚肉のバルサミコンソテー こぶき芋 キャベツのマスタードサラダ えのきとチンゲン菜の味噌汁 牛乳		
13	14	15	16	17	18	19
はちみつパン クリームシチュー ポパイサラダ おかしな目玉焼き コーヒー牛乳	麦ごはん ぶりの照り焼き 根菜の煮物 千草和え 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	世界の料理 (トルコ) トルコ風ピラフ シシケバブ 大根サラダ レンズ豆のスープ 牛乳	麦ごはん 豚のねぎ塩焼き スパゲティサラダ 大根と生揚げの味噌汁 牛乳	かてめし 秩父の郷土料理 豚の薬味みそ焼き 小松菜なめたけ和え アサリのすまし汁 牛乳		
20	21	22	23	24	25	26
チキンカレーライス 千切りサラダ 芋けんぴバリッシュ 牛乳	麦ごはん アジフライ 和風シーザーサラダ さやえんどうの味噌汁 牛乳	開校記念日 	スタミナ丼 ごぼうとにんじんのサラダ じゅんさいの味噌汁 さくらんぼ 牛乳	麦ごはん エビチリ 春雨サラダ レタスのかきたまスープ 牛乳		
27	28	29	30			
麦ごはん 鶏肉の塩麹焼き ナスの甘辛煮 いんげんの胡麻和え 水菜とえのきの味噌汁 牛乳	麦ごはん タンドリーカジキ オクラサラダ ラビオリのスープ 牛乳	冷やし中華 彩の国ニラまんじゅう メロン 牛乳	麦ごはん 豚しゃぶボン酢だれ 青菜の塩炒め 高野豆腐としめじの味噌汁 牛乳			

## 今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」

### 「かてめし」とは?

埼玉県の秩父地方を中心に伝えられてきた郷土料理です。

かてめしは、混ぜ合わせるとい意味の「糺てる」という言葉が由来です。

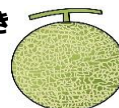
米の生産量が少なかった地域で、ご飯の量を増やすために季節の野菜やきのこなどの具材を混ぜて食べていたことから、この名前がついたといわれています。

17日の給食に「かてめし」が出ます! お楽しみに☆

## ~6月旬の食材~

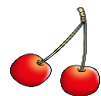
### メロン

体内の余分なナトリウムを排出する働きのあるカリウムが多く含まれています。



### さくらんぼ

アメリカンチェリーや国産の佐藤錦が有名です。



### あじ

旬の時期に漁獲されるあじは、小型~中型の大きさですが、脂のりがよいのが特徴です。

