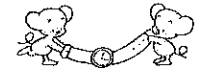


6月分学校給食予定献立表



令和3年度

【目標】よくかんで食べよう

所沢市立小手指小学校

日	曜日	献立名	(赤)おもに体をつくる もとなる食品	(緑)おもに体の調子を整える もとなる食品	(黄)おもにエネルギーの もとなる食品	1人1日 Kcal	たんぱく質 g
1	火	わかめごはん 牛乳 とりにくのしおやき かぶのこうみづけ とんじる	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ わかめ みそ ちりめんじゃこ あぶらあげ	ごぼう しょうが だいこん にんじん ねぎ かぶ かぶのは こんにやく	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	581	31.2
2	水	むぎごはん 牛乳 ごぼうのキーマカレー アスパラサラダ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン ぶたにく ヨーグルト	アスパラガス キャベツ きゅうり ごぼう しょうが たまねぎ にんじん にんにく ピーマン みかん りんご パイナップル はくとう おうとう	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら バター	649	21.6
3	木	むぎごはん 牛乳 ところざわぎゅうのつゆだきゅうどん あおなとだいこんのみそしる かわちばんかん	牛乳 ぎゅうにく とうふ みそ あぶらあげ	しらたき こまつな だいこん たまねぎ ねぎ かわちばんかん	こめ むぎ さとう	575	27.0
4	金	うめじゃこ ごはん 牛乳 ぶたにくのみそつけやき なっとうあえ そうめんじる	牛乳 ちりめんじゃこ みそ ぶたにく とりにく わかめ なっとう かつおぶし	キャベツ こまつな だいこん にんじん にんにく ねぎ もやし しいたけ うめ	こめ そうめん さとう ごま あぶら	618	25.9
7	月	ガーリック トースト 牛乳 グリーンサラダ こめこめんとやさいのスープ メロン	牛乳 とりにく	キャベツ きゅうり みずな たまねぎ チンゲンサイ レモン にんじん にんにく メロン	パン かたくりこ さとう あぶら バター こめこめん	592	21.1
8	火	ごはん 牛乳 みそカツ きりぼしだいこんのハリハリふう むらくもじる	牛乳 ぶたにく とりにく みそ こんぶ たまご とうふ	きゅうり しょうが たまねぎ きりぼしだいこん にんじん にんにく ほうれんそう	こめ こむぎこ パンこ かたくりこ さとう ごま あぶら	640	34.0
9	水	スパゲティ ナポリタン 牛乳 やきウインナー さわやかサラダ てづくりりんごゼリー	牛乳 ぶたにく ハム チーズ ウインナー かんてん	アスパラガス キャベツ りんご たまねぎ にんじん にんにく ピーマン なつみかん トマト	スパゲティ さとう あぶら	654	25.5
10	木	ゆかりごはん 牛乳 さけのやくみソースかけ こまつなのおひたし すいとん	牛乳 さけ ぶたにく あぶらあげ	こまつなしょうが だいこん にんじん ねぎ もやし ほうれんそう ゆかり レモン	こめ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら	565	24.9
11	金	ごはん 牛乳 いかのさらさあげ じゃがいものそぼろに いそあえ	牛乳 イカ ぶたにく のり	さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ しいたけ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ ごま あぶら	601	24.9
14	月	カレーライス 牛乳 みずなのサラダ こだますいか	牛乳 ぶたにく	みずな しょうが だいこん たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく こだますいか りんご	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも ごま はちみつ あぶら バター	612	20.7
15	火	ふかがわめし 牛乳 とりのからあげ キャベツのおかかあえ だいこんのみそしる	牛乳 あさり わかめ とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	かんぴょう キャベツ ごぼう しょうが だいこん にんじん	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	642	34.2
16	水	さやまちゃ マーブル しょくパン 牛乳 チリビーンズ ジャーマンポテト	牛乳 だいず ぶたにく ウインナー	しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ	パン こむぎこ さとう じゃがいも あぶら バター	586	23.5
17	木	ジャンバラヤ 牛乳 チキンカツ マカロニサラダ さくらんぼ	牛乳 ウインナー とりにく ハム	キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし トマト セロリ ピーマン 赤ピーマン さくらんぼ	こめ むぎ こむぎこ マカロニ パンこ さとう あぶら バター	718	27.3
18	金	ごはん 牛乳 さばのぶんかぼし ピリッとキャベツ こしねじる	牛乳 さばぶんかぼし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん こんにやく はねぎ しいたけ	こめ	590	24.7
21	月	しゃくしな チャーハン 牛乳 さわらのてりやき きゅうりのすのもの ちゅうかコーンスープ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご さわら	きゅうり しょうが たまねぎ とうもろこし ねぎ はねぎ しいたけ しゃくしなづけ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごま	564	25.1
22	火	みそラーメン 牛乳 じゃがまるくん えだまめ ほうじちゃプリン	牛乳 ぶたにく みそ ハム チーズ	えだまめ ごぼう しょうが にんじん にんにく ねぎ キャベツ もやし いら	ちゅうかめん さとう じゃがいも かたくりこ ごま あぶら プリン	715	26.3
23	水	じゅうしい 牛乳 シイラとやさいのあまずづけ もずくのスープ おきなわのパインアップル	牛乳 ぶたにく ひじき もずく ちくわ シイラ	きゅうり たけのこ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ みつば しいたけ パインアップル	こめ こむぎこ あぶら かたくりこ さとう	651	31.9
24	木	ごはん 牛乳 マーボーなす はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく みそ ハム	キャベツ きゅうり しょうが いら にんじん にんにく ねぎ しいたけ なす	こめ かたくりこ はるさめ さとう あぶら	602	20.3
25	金	きなこあげパン 牛乳 キャベツのレモンあえ やさいスープ	牛乳 きなこ とりにく ベーコン	キャベツ セロリ たまねぎ とうもろこし にんじん レモン アスパラガス	パン じゃがいも さとう あぶら	588	24.7
28	月	てりやき フィッシュ バーガー 牛乳 (ホキフライ・ごぼうマヨサラダ) レタスのスープ ヨーグルト	牛乳 ホキ ぶたにく ベーコン ヨーグルト	ごぼう しょうが たまねぎ にんじん レタス えのきたけ とうもろこし	パン こむぎこ かたくりこ ごま あぶら マヨネーズ	650	29.0
29	火	ぶたキムチどん 牛乳 とりにくのひばりあげ もやしナムル	牛乳 ぶたにく とりにく	こまつな しょうが いら にんにく ねぎ もやし はくさいキムチ	こめ こむぎこ パンこ かたくりこ さとう ごま あぶら むぎ	706	33.5
30	水	ひやし きつねうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ クラッシュゼリー	牛乳 あぶらあげ ちくわ かんてん あおのり	たまねぎ にんじん ねぎ みかん パインアップル はくとう	うどん こめこ さとう あぶら	573	23.4

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。(献立表はアレルギー用の資料ではございません) 平均 621 26.4

☆ はしは、毎日洗ってもってきましょう。はしに、名前を書きましょう。

★6月分の給食費引き落とし日は、6月7日となっております。
前日までに、入金をお願いいたします。(1ヶ月分は、4210円です。)

6月の地場産物



だいこん



たまねぎ



じゃがいも



さやま
ちゃ

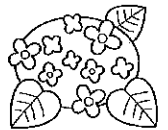


ところ
ざわ
ぎゅう

ごはんですわよ!

小手指小学校

食育だより



令和3年度6月号

梅雨入りも間近となりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、とくに細菌が活発に動く条件がそろってきます。3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。

衛生的な食事のための3つのポイント

① つけない

☆料理をするときや食べる前には手をせっけんでいないに洗う。
☆生肉や魚を触った後は特に念入りに!

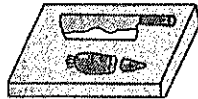


→給食室では...

食中毒対策を兼ね、肉や魚を給食室で切ることはありません。あらかじめ分量で切つてあるものを届けてもらっています。

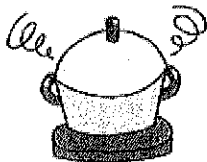
肉

野菜



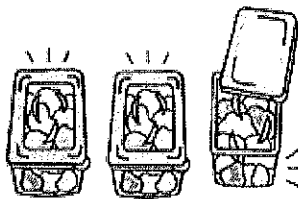
☆まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けを。

② ふやさない



☆料理を室温のまま長時間放置しない。生温かい温度(35℃前後)は、細菌が増えやすい温度です。

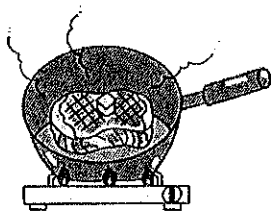
☆保存するときは小分けして温度を素早く下げましょう。1食分に分けておくとさらに衛生的です。



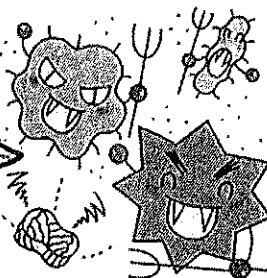
→給食室では...

給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。また、食器はきれいに洗ったあと、さらに「消毒保管庫」で高温の風を当てて乾燥・消毒しています。

③ やっつける



細菌は温かくて、よごれていて、ジメジメしていて、さらに栄養があるところが大好き♡



☆生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。(特に生焼けには注意しましょう)

→給食室では...

給食では、原則として全ての食品を加熱します。(中心部にも火が通っているか、温度計を使って中の温度を確認しています。)

栄養教諭日記

作・画

Vol.2「頑張れ〜!」

いまむら



食育 ● まめ知識

給食の牛乳は、埼玉県のマスコットキャラクター「コバトン」がプリントされていますが、皆さんの交通安全を願い、この時季だけ、埼玉県警のマスコットキャラクター「ポップくん」や「ポポ美ちゃん」が登場しています。気づきましたか?

