

給食だより 6月号

令和3年度
明峰小学校

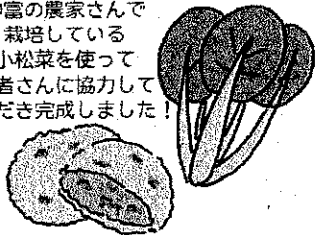
6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることは心身の成長に大きく影響するためとても大切です。ぜひこの機会に、お子さんと普段の食生活を見直してみてください。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

所沢市産の食材を使った 特別メニューがたくさん登場！！

私たちが住んでいる所沢市でとれた食材を、給食でおいしく味わってほしい！と思い、農家さんや食品業者さんに協力をお願いして、所沢でしか食べられないメニューを開発しました！たくさんの人の想いが詰まっています！味わって食べてくださいね！

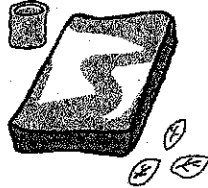
小松菜メンチ

中富の農家さんで栽培している小松菜を使って、業者さんに協力していただき完成しました！



お茶マーブル食パン

所沢市内の農家さんで栽培している茶葉を使って、マーブル模様がきれいな食パンができました！



【ほうじ茶プリン】

所沢市の狭山茶を焙煎（加熱）して作られたほうじ茶がデザートになりました。



前回12月に大好評だった ほうじ茶プリンのパッケージが新しくなりました！

給食に“所沢牛”が出ます！

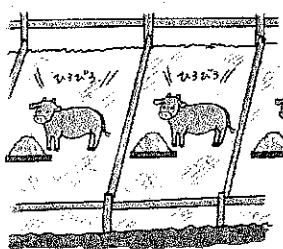
6月、7月に登場します！

こんだて表を確認してください！

みなさんが住む所沢には、「所沢牛」というブランド牛があります。所沢牛は、東所沢の「見澤牧場」で育てられています。約200頭が飼育され、おおよそ毎月8頭が出荷されています。見澤牧場のこだわりを紹介します。

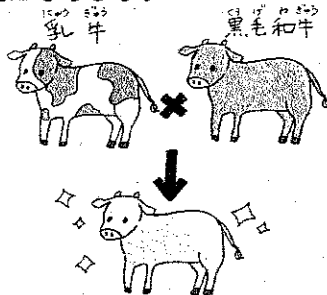
★環境への気配り

一頭あたりのスペースが広い牛舎で飼育しているので、試料をよく食べ、のびのびと成長します。



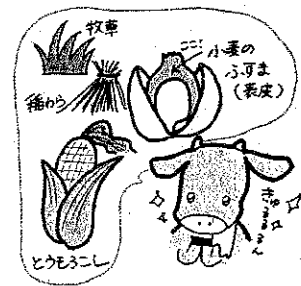
★黒毛に負けない「交雑種」

乳牛と黒毛和牛をかけ合わせた「交雑種」は、サシがほどよい良質な肉になります。



★おいしい肉はおいしい飼料から

トウモロコシやふすまを合わせた飼料や牧草、稲わらを牛の成長に合わせて与えています。



6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

だ液の働き





6 月 分 学 校 給 食 予 定 献 立 表

【目標】よくかんでたべよう

「彩の国ふるさと学校給食月間」
14日(月)～18日(金)は埼玉県や所沢市で
作られた農作物や郷土食を取り入れています。
※この期間の赤字は埼玉県や所沢市で作られ
た農作物や郷土食です。

令和3年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名	(赤)主に体を作る食品	(緑)主に体の調子を整える食品	(黄)主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	てんしんはん 1～4年・かがやき 満足	牛乳 (てんしんはんのたまご) ぐだくさんはるさめスープ ヨーグルト	牛乳 たまご かまぼこ ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな たけのこ きくらげ しょうが ねぎ	600	25.5
2	水	ボロネーゼ スパゲティ	牛乳 じゃがいもとズッキーニのチーズやき あじさいサラダ	牛乳 ぶたにく ハム チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム ズッキーニ キャベツ むらさきキャベツ	592	27.0
3	木	ゆかりごはん	牛乳 かつおのごまみそあえ わかめじる ごぼうとじゃこのバリバリあえ	牛乳 かつお みそ とうふ こうやどうふ わかめ かまぼこ ちりめんじゃこ ごぼう	ゆかり しょうが たけのこ きょうな ねぎ にんじん とうもろこし こまつな ごぼう	613	29.2
4	金	ちゅうかおこわ	牛乳 ジャンボしゅうまい トッポギキムチスープ かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく みそ とうふ とりにく ひじき かいそうミックス	にんじん たけのこ しいたけ きくらげ たまねぎ しょうが グリンピース にら キムチ もやし きゅうり	578	24.3
5	土	かみかみ献立 シャキシャキ ドライカレーライス	牛乳 かみかみサラダ メロン	牛乳 ベーコン ハム するめいか ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん れんこん ピーマン にんにく しょうが きゅうり だいこん メロン	616	27.5
8	火	そぼろずし	牛乳 ささかまのさやまちゃあげ けんちんじる こまつなのからしあえ	牛乳 とりにく たまご ささかまぼこ とうふ あぶらあげ	にんじん しいたけ しょうが さやえんどう おちゃ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし	600	27.0
9	水	こどもパン スライス	牛乳 チキンカツ レタスのスープ コロコロソテー	牛乳 コーヒーミルク とりにく ウインナー ベーコン	にんじん たまねぎ レタス キャベツ えだまめ とうもろこし	673	28.6
10	木	ごもく あんかけそば	牛乳 そらまめ あじさいゼリー	牛乳 ぶたにく いか かんでん	にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし にんにく しょうが きくらげ たけのこ そらまめ	589	27.7
11	金	5年生 林間学校 バターロール	牛乳 ホキのこうそうパンこやき ミートボールのトマトに レタスサラダ	牛乳 ホキ にくだんご	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり レタス きょうな	589	26.4
14	月	ごはん	牛乳 みぞカツ おふのすましじる のらぼう菜のごまマヨあえ	牛乳 ぶたにく みそ とうふ	にんにく きょうな にんじん えのき のらぼう菜 キャベツ	642	23.9
15	火	しゃくしな チャーハン	牛乳 やきぎょうざ やきぶたのだいこんのちゅうかスープ こまつなのナムル	牛乳 やきぶた ぎょうざ	にんにく ねぎ にんじん しいたけ しゃくしな だいこん チンゲンサイ こまつな もやし しょうが	577	20.6
16	水	おちゃーふん しゃくパン	牛乳 こまつなメンチカツ たっぷりやさいのコンソメスープ カリカリベーコンサラダ	牛乳 とりにく ベーコン こまつなメンチカツ	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ セロリ きゅうり ほうれんそう	615	23.1
17	木	ハヤシライス	牛乳 だいこんサラダ ほうじちゃフリ	牛乳 ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ セロリ マッシュルーム だいこん とうもろこし きょうな にんじん	682	22.6
18	金	にくうどん	牛乳 みそポテト えだまめ	牛乳 ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな えだまめ	566	24.9
21	月	ごはん	牛乳 ぎんさわらのあまずあんかけ ジャージャンどうふ チョレギサラダ	牛乳 さわら ぶたにく とりにく なまあげ みそ のり	しょうが にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり しいたけ	694	33.4
22	火	とうもろこし ごはん	牛乳 とりにくのしおこうじやき にくじゃが いんげんのごまあえ	牛乳 とりにく ぶたにく	とうもろこし しらすき にんじん たまねぎ さやいんげん もやし	592	26.0
23	水	タンタンめん	牛乳 イカのバブリカあげ だいこんのあまずあえ	牛乳 ぶたにく みそ イカ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ きくらげ チンゲンサイ だいこん	624	31.5
24	木	やきサンド	牛乳 ウインナーとズッキーニのスープ マカロニサラダ	牛乳 ハム チーズ ウインナー	セロリ にんじん たまねぎ ズッキーニ きゅうり キャベツ	604	26.6
25	金	ぶたどん	牛乳 こんさいごまじる うめきゅうり	牛乳 ぶたにく みそ とりにく	しらたき たまねぎ しいたけ しょうが にんじん だいこん かぼちゃ ごぼう きゅうり うめ	608	27.2
28	月	ごはん	牛乳 いわしのカレーふうみあげ かきたまじる スタミナなっとうあえ	牛乳 いわし とりにく たまご なっとう	ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ねぎ にら もやし	587	23.6
29	火	ツイストパン	牛乳 サクサクフレイクチキン とうにゅうチャウダー たこサラダ	牛乳 とりにく たこ とうにゅう クリーム	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きょうな きゅうり	593	27.1
30	水	うまにどん	牛乳 くきわかめスープ とうもろこし	牛乳 ぶたにく イカ かまぼこ あさり くきわかめ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ チンゲンサイ もやし ねぎ とうもろこし	663	31.4
平均						614	26.6

☆ 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。予めご了承ください。

☆ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。