

給食だより 6月号

令和5年度
明峰小学校

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県・所沢市で作られた農作物や郷土食が給食に登場します。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、しっかり噛むことを心がけ、歯と口を丈夫にしましょう。

埼玉県や所沢市の農作物・郷土料理

味噌ポテト

秩父地方の郷土料理で、農作業の合間に小腹を満たす「小昼飯」として食べられてきました。じゃがいもに小麦粉と水で作った衣をつけて揚げ、甘い味噌だれを絡めた料理です。

しゃくし菜

秩父地方で栽培されている伝統野菜で、葉の形が「杓子」に似ているためしゃくし菜と名づけられました。10月末から11月にかけて収穫され、漬物や炒め物、饅頭の餡として食べられています。

ゼリーフライ

行田市の郷土料理で、おやつとして親しまれてきました。名前の由来は、フライが昔の銭のような形をしていることから、「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったと言われています。じゃがいもとおからと野菜を混ぜ合わせて揚げたものにソースを絡めた料理です。

のらぼう菜

のらぼう菜は飯能市周辺で古くから栽培されていた野菜です。名前の由来には、野良に生えていた「野良生え」が変化した、年貢を逃れようとした農民が「野良」にポーズと生えていて役にも立たない」とのらぼう菜の話をして役人にごまかしたなど、諸説あります。2月から4月が旬で、甘味が強く、柔らかくてえぐみもないため、食べやすい野菜です。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

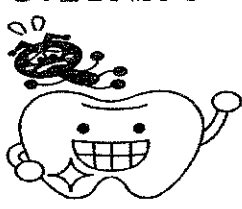
6月4日から1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6/4～6/10
歯と口の
健康週間

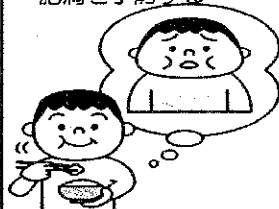


よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する



肥満を予防する



あごの発育を助ける



味覚の発達をうながす



栄養の吸収がよくなる

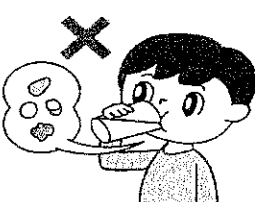


かむ習慣をつけるには？

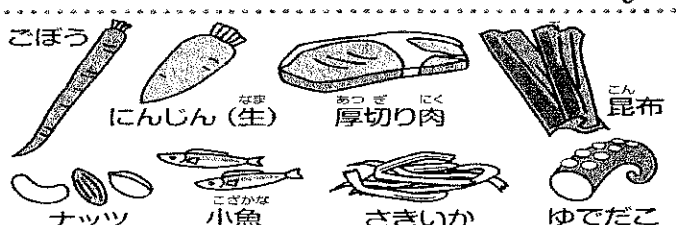
★ひと口30回を
意識し、よく
味わって食べる



★食べ物を水分で
流し込まない



★かみごたえのある
食べ物を取り入れる





「彩の国ふるさと学校給食月間」
19日(月)～23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。
※この期間の太字は埼玉県や所沢市で作ら
れた農作物や郷土料理です。

【目標】よくかんでたべよう

令和5年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名	(黄)主にエネルギーになる食品	(赤)主に体を作る食品	(緑)主に体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	ちゅうかめん 牛乳	ごもくあんかけそば そらまめ あじさいゼリー	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとうカルピス ぶどうゼリー サイダーゼリー	牛乳 ぶたにく イカ かんでん うずらたまご エビ かまぼこ	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	604 28.0
2	金	ゆかりごはん 牛乳	かつおのごまみそあえ こまつなのからしあえ すましじる	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	牛乳 かつお みそ こうやどうふ とうふ かまぼこ	ゆかり しょうが えのき みずな ねぎ にんじん こまつな もやし たけのこ	566 25.3
3	土	かみかみ献立 ごはん 牛乳	シャキシャキドライカレーライス かみかみサラダ ヨーグルトあえ	こめ あぶら こむぎこ さとう	牛乳 ベーコン ぶたにく するめいか ヨーグルト	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 みかん りんご もも	662 27.4
6	火	やきサンド 牛乳	スパゲティサラダ ウインナーとズッキーニのスープ	パン じゃがいも あぶら スパゲティ マヨネーズ さとう パター	牛乳 ウインナー ボロニアソーセージ チーズ ハム	にんじん たまねぎ とうもろこし セロリ ズッキーニ きゅうり みずな	630 28.1
7	水	ごはん 牛乳	さわらのあまずあんかけ チョレギサラダ ジャージャンどうふ	こめ かたくりこ あぶら さとう	牛乳 さわら ぶたにく とりくに なまあげ みそ のり	しょうが にんじん チンゲンサイ しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし たけのこ	711 33.3
8	木	チキンライス 牛乳	オムライスのたまご かりかりだいずサラダ じゃがコーンスープ	こめ パター さとう あぶら じゃがいも	牛乳 とりくに だいず オムライスようたまご	とうもろこし にんじん たまねぎ にんにく みずな きゅうり こまつな	590 24.0
9	金	そぼろごはん 牛乳	ささかまのいそべあげ ほうれんそうのポンずかけ けんちんじる	こめ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	牛乳 とりくに とうふ ささかまぼこ ちくわ あぶらあげ あおのり	しょうが にんじん しいたけ えだまめ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし ゆず	595 27.2
12	月	ちゅうかめん 牛乳	タンタンめん あげぎょうざ かぶときゅうりのちゅうかふうつけもの	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ぎょうざ	牛乳 ぶたにく みそ	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 かぶ きゅうり	655 26.3
13	火	おちゃまーブル しょうパン コーヒーマルク	とりにくのはちみつやき シャキシャキサラダ コーンポタージュ	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ こむぎこ パター はちみつ	牛乳 コーヒーミルク スキムミルク ツナ チーズ とりにく	たまねぎ ほうれんそう しょうが にんじん とうもろこし きりぼしだいこん	674 30.2
14	水	ちゅうかおこわ 牛乳	しゅうまい かいそうサラダ トッポギキムチスープ	こめ もちこめ あぶら さとう トッポギ	牛乳 やきぶた ぶたにく かいそうミックス しゅうまい	にんじん たけのこ しいたけ きくらげ たまねぎ キャベツ はくさいキムチ	570 23.0
15	木	ごはん 牛乳	あんかけたまごやき こぶびら こんさいごまじる	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま	牛乳 たまご とりにく とうふ あぶらあげ みそ こんぶ さつまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく れんこん	586 23.3
16	金	こどもパン スライス 牛乳	ホキフライのタルタルソースかけ グリーンサラダ ABCスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ さとう マカロニ	牛乳 ホキ ウインナー ハム	しょうが きゅうり たまねぎ にんじん みずな キャベツ とうもろこし	630 24.7
19	月	うどん 牛乳	にくうどん みそポテト えだまめ	うどん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ スパイスドックミックス	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	570 25.0
20	火	ごはん 牛乳	うまにどん とうもろこし ほうじちやプリン	こめ あぶら さとう かたくりこ	牛乳 ぶたにく イカ かまぼこ エビ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	611 23.0
21	水	ライスボール パン 牛乳	こまつなメンチカツ みずなサラダ とうにゅうチャウダー	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	牛乳 こまつなメンチカツ とりにく とうにゅう クリーム ツナ	にんじん たまねぎ ほうれんそう みずな だいこん とうもろこし	631 24.8
22	木	しゃくしな チャーハン 牛乳	ヤンニョムチキン こまつなのナムル かぶのちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ かたくりこ こむぎこ	牛乳 やきぶた ぶたにく とりにく	にんにく ねぎ にんじん しゃくしな かぶ こまつな もやし しょうが みずな	593 18.0
23	金	さやまちゃ ごはん 牛乳	ゼリーフライ のらぼうなのごまマヨあえ だいこんのみそしる	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも ごま さとう マヨネーズ	牛乳 おから たまご あぶらあげ とうふ みそ	おちゃ ねぎ にんじん たまねぎ だいこん のらぼうな キャベツ えのき	614 26.6
26	月	とうもろこし ごはん 牛乳	イカのたつたあげ こまつなのうめおかかあえ かきたまじる	こめ パター かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	牛乳 イカ とりにく たまご とうふ ちくわ かつおぶし	とうもろこし しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ こまつな もやし うめ	581 26.0
27	火	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	スパゲティ さとう バター あぶら パンこ じゃがいも	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン ハム	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ キャベツ むらさきキャベツ	565 22.9
28	水	ごはん 牛乳	いわしのカレーふうみあげ スタミナなっとうあえ にくじゃが	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	牛乳 いわし ぶたにく とりにく なっとう	しらたき にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく ねぎ しいたけ にら もやし	619 27.0
29	木	ごはん 牛乳	ビビンバのにく ビビンバのやさい くきわかめスープ メロン	こめ あぶら さとう はるさめ	牛乳 ぶたにく みそ くきわかめ	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん ねぎ たけのこ みずな メロン	569 26.8
30	金	こどもパン スライス 牛乳	サクサクフレークチキン ジャーマンポテト オクラのスープ	パン こむぎこ あぶら コーンフレーク むぎ じゃがいも パター パンこ	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ オクラ だいこん とうもろこし	633 26.4
平 均						612	25.8

☆ 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。