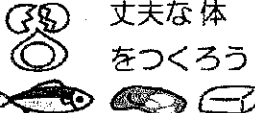
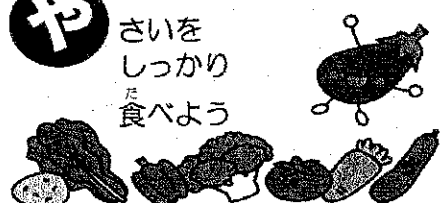


給食だより 7月号

令和5年度
明峰小学校

いよいよ暑い夏の到来です。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、気温や湿度も高く、熱中症や夏バテも心配な時期になります。こまめな水分補給を心がけましょう。

夏休みの食生活 気をつけたい ポイント 	な んでも食べて しょうが 丈夫な体 をつくろう  	つ めたいものの とり過ぎに 気をつけよう 
や さいを しっかり 食べよう 	す いぶん 補給を こまめに しよう  	み んなで食事を する 機会をつくろう 

さあ、夏休み！給食センターに遊びにおいで！ 学校給食センターサマーフェスタ

日時：令和5年 7月21日(金) 9:30～14:00 (受付 13:30 まで)

会場：所沢市立第1学校給食センター



おたのしみコーナー

- ・ 釜のかき混ぜ体験
- ・ -20度の世界（冷凍庫）体験
- ・ ボールを使った野菜洗い体験
- ・ 調理器具の展示
- ・ フライヤー・スチームパンクツォーブの見学
- ・ 洗浄機や配送トラックの見学
- ・ スタッフによる食育パフォーマンスショー
- ・ 調理員さんになろう！白衣の試着

- ※ 上履き・くつ入れ（ビニール袋など）をお持ちください。
- ※ 小学3年生以下は、大人同伴でご参加ください。
- ※ 写真撮影は可能です。
- ※ 水分補給の為に飲み物をお持ちください。
- ※ 施設内にベビーカーを持って入ることはできません。
- ※ 駐車場には限りがあります。公共交通機関や自転車をご利用のうえ、ご来場ください。
- ※ 申し込みは不要です。

今年は第1学校給食センターで開催します。
給食センターに興味がある方、どなたでも、ぜひぜひ、ご来場ください。

給食センターで
待ってるよー！



所在地
所沢市北野3-33-5
TEL 04-2949-3740 FAX 04-2949-4238

公共交通機関

- *バスは小手指駅南口より出ています。
西武バス宮寺西行き（小手 09 北野総合運動場前下車）徒歩3分
早稲田大学行き（小手 02 北野総合運動場前下車）徒歩3分
- *車でお越しの場合、駐車場は北野総合運動場になります。
ただし、駐車スペースに限りがありますので、スタッフの指示に従って駐車をお願いします。

6月 明峰小 食のとりくみ

★そらまめのさやむき
6月1日（木）の1時間目に、1年生とかがやきさんがさやむきをした、そらまめを給食で提供しました。

★とうもろこしの皮むき
6月19日（月）の5時間目に、2年生とかがやきさんが皮むきをした、とうもろこしを6月20日（水）の給食で提供しました。

★ダッシュファームのじゃがいも
今年は、0 ダッシュファームのじゃがいもが豊作で、給食で約60kg使いました！

★ぺろりん週間
6月19日（月）～23日（金）に「自分の健康を考え、感謝の気持ちをもって食べることを目的に、ぺろりん週間を実施しました。



【目標】夏を元気に過ごすための食事を知ろう

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	
3 月	スパゲッティ アマトリチャーナ	牛乳	かぼちゃのみつがらめ スイカ	スパゲッティ あぶら さとう バター	牛乳 ベーコン チーズ クリーム	なす にんじん たまねぎ ビーマン にんにく トマト かぼちゃ スイカ	597	19.1
4 火	ごはん	牛乳	チンジャオロース えだまめとひじきのちゅうかサラダ クレオパトラのスープ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ひじき	牛乳 ぶたにく ツナ とりにく たまご にんにく しょうが たけのこ だいこん たまねぎ ビーマン あかビーマン きビーマン えだまめ にんじん モロヘイヤ きくらげ こまつな	585	28.4	
5 水	もずくとぶたの かくにごはん	牛乳	イワシのあおりのフライ たこいりすのもの とうがんのそぼろに 	こめ さとう あぶら こむぎこ かたくりこ ごま パンこ	牛乳 やきぶた わかめ イワシ あおりの たこ なまあげ とりにく もずく しいたけ しょうが にんじん しそ ねぎ とうがん えだまめ こんにやく キャベツ きゅうり	672	28.7	
6 木	ツイストパン	牛乳	なすのミートグラタン さっぱりポテトサラダ レタスのスープ	パン あぶら さとう こむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも	牛乳 ぶたにく チーズ ウィナー だいず ツナ	にんにく にんじん たまねぎ なす レタス きゅうり とうもろこし	644	25.3
7 金	七夕献立 ちゅうかめん	牛乳	たなばたひやしちゅうか ほしのコロッケ  てづくりりんごゼリー	ちゅうかめん さとう あぶら コロッケ	牛乳 かまぼこ やきぶた	うめ オクラ きゅうり もやし ねぎ にんじん りんご	653	21.7
10 月	うどん	牛乳	ひやしきつねうどん なつやさいのかきあげ キャベツのごまあえ	うどん さとう こめこ こむぎこ かたくりこ あぶら ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ ゴーヤ とうもろこし キャベツ もやし	571	22.8
11 火	ガーリック フランス	コービー ミルク	カリカリベーコンサラダ コーンチャウダー	パン バター あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	コービーミルク クリーム ベーコン とりにく	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	585	20.1
12 水	えだまめごはん	牛乳	サケのおろしソースかけ ゴーヤチャンプルー とうがんのすましじる	こめ かたくりこ さとう あぶら ふ	牛乳 サケ ぶたにく とうふ たまご かつおぶし とりにく	えだまめ しょうが だいこん ゴーヤ たまねぎ にんじん もやし みずな えのき とうがん	601	28.7
13 木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため ねばねばあえ かぼちゃのみそじる	こめ あぶら さとう かたくりこ	牛乳 ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ なつとう かつおぶし	たまねぎ しょうが かぼちゃ オクラ だいこん にんじん モロヘイヤ もやし	585	27.6
14 金	むぎいりごはん	牛乳	なつやさいカレーライス  レモンドレッシングサラダ シュワシュワフルーツポンチ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう サイダー れいとうかんてん	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん なす トマト しょうが にんにく ビーマン かぼちゃ キャベツ とうもろこし レモン パイナップル みかん もも りんご	670	20.2
平 均						623	24.4	

☆ 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。予めご了承ください。

☆ 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。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、ご節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は7/23)	お盆 (7/15または8/15前後)
季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の現れた伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。	立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことで、暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて健康を願う風習があります。	亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっていて、「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。

大人気！給食レシピ♪

じゃがまるくん

<材料>(4人分)

- ・じゃがいも 200g
- ・塩 0.5g
- ・シュレッドチーズ 30g
- ・こしょう 少々
- ・ハム(短冊) 30g
- ・かたくり粉(混ぜ用) 5g
- ・揚げ油 適量
- ・かたくり粉(まぶし用) 5g

<作り方>

- 1 じゃがいもの皮を剥き、蒸し器や電子レンジで柔らかくなるまで蒸す。
- 2 1をボウルに移し、潰す。
- 3 潰したじゃがいもに、ハム(適当な大きさに切る)、チーズ、塩、こしょう、かたくり粉(混ぜ用)を入れて混ぜる。
- 4 丸く成形し、かたくりこ(まぶし用)をまぶして、170℃で3分揚げて出来上がり！

★ポイント

じゃがいもを蒸す時間が短いとほっくり、長いとねっとりしたじゃが丸君ができるので好みの蒸し加減で作ってみてください！

ブロッコリーのにんにく醤油和え

<材料>(4人分)

- ・ブロッコリー 1株
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・にんにく(チューブも可) 1片
- ・塩 少々
- ・サラダ油 大さじ1
- ・だし汁(水でも可) 大さじ4
- ・オリーブ油 大さじ1

<作り方>

- 1 ブロッコリーを小房にカットする。茎は1cm角切りにする。
- 2 にんにくをみじん切りにする。
- 3 ブロッコリーをゆで、冷やす。
- 4 サラダ油でにんにくを炒め、香りが出たら火を止める。(チューブであれば加熱しなくて可)
- 5 3と4を合わせて出来上がり！

所沢市のホームページから、

学校給食の「おすすめレシピ」、ぜひ見てみてください！

(トップページ→子育て・教育→所沢市教育委員会→学校教育→学校給食→学校給食の「おすすめレシピ」で見ることができます。)