



給食だより



令和3年6月号 志木市立志木第四小学校



さい くに 彩の国ふるさと学校給食月間



6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。

よくかんで食べていますか？

食事の時によくかむとよいことがたくさんあります。

- 【1】 食べ物をよくかむと、だ液がたくさんでて、口の中の食べかすを洗い流してむし歯をふせぎます。
- 【2】 食べ物をよくかむと、食べ物が細かくくだかれるため、だ液と混ぜやすくなり、消化・吸収がよくなります。
- 【3】 ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったことを感じて食べすぎをふせぎます。そして、かむことであごのまわりの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。

一口30回以上を目標に、よくかむことに挑戦してみましょう！

歯や骨をじょうぶにしましょう！

歯や骨をじょうぶにする栄養素としてカルシウムがあります。カルシウムを多く含む食品を確認してみましょう。



牛乳・乳製品



だいこん・カブのは こまつな



あつあげ

ひじき



さくらえび しらす・こざかな

6月4日(金)

【むし歯よぼうデー】献立「カルシウムたっぷりおいしいもの」にあつあげ・だいこん・こまつなが入っています。確認しながらよくかんで食べましょう



埼玉県では、『食育月間』の6月と収穫の秋の11月を『彩の国ふるさと学校給食月間』とし、地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど、地元産食材の一層の活用をはかるとともに地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を行っています。本校の給食でもお米やうどん、お味噌をはじめ、埼玉県産の食材をできるだけ多く使用するようにしています。6月の献立に埼玉県の郷土食を取り入れましたので、ご紹介します。

6月7日(月):東松山の焼きとり丼

東松山市の「やきとり」は鶏肉ではなく、豚のかしら肉を使います。給食では豚もも肉で、特製の味噌だれをからめて作ります。

6月16日(水):かてめし

秩父地方から、今は県全体に広まっているハレの日の行事食です。かてめしの「かて」は「混ぜ合わせる」という意味だといわれています。季節の野菜などをごはんと一緒に混ぜた料理です。

6月16日(水):ゼリーフライ

小判型であることから銭フライと呼ばれており、なまって「ゼリーフライ」になったといわれています。おからをベースにじゃがいもや野菜を入れて作る料理です。

6月18日(金):みそポテト

ふかしたじゃがいもに衣をつけて揚げ、甘いみそだれをかけた料理です。秩父地域では、昔から農作業の合間に食べられていたそうです。

おいしく減塩「減らソルト」プロジェクト

6月は「おいしく減塩『減らソルト』プロジェクト」強化月間です。

志木市は、市民の健康寿命の延伸を目指して、平成29年度から「減塩」をキーワードに、さまざまな事業をおこなっています。すべての市立小・中学校においても、この事業に参加し、おいしい「減塩給食」に日々取り組んでいます。しかし、志木市は依然として、国や埼玉県に比べ、血圧の基準値を上回る人の割合が高いのが現状です。今月は、減塩強化月間として給食も減塩でもおいしく食べてもらえる献立を取り入れています。ご家庭でも、家族みんなでも『減らソルト』に取り組んでみませんか？

おいしく減塩！



志木市 プロジェクト

※ふりがなをふっていないところは、ぜひご家族といっしょにお読みください。



6月の予定献立表



令和3年度

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		E補給 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる食品(あか)	おもにからだのちょうしをととのえる食品(みどり)	おもにねつやちからになる食品(きいろ)	
		しゆしょく	のみもの						
1	火	むぎごはん	ギョウにゅう	602	27.7	ぎゅうにゅう うすらたまご ぶたにく なんと とうふ	ピーマン にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ なめこ ねぎ	こめ おおむぎ さんおんとう でんぷん あぶら ごまあぶら	
2	水	むぎごはん	ギョウにゅう	627	26.7	ぎゅうにゅう やきのり いわし みそ	にんじん こまつな だいこん ねぎ しょうが きゃべつ	こめ おおむぎ さつまいも こめこ でんぷん さんおんとう あぶら しろごま	
3	木	スパゲッティ	ギョウにゅう	600	23.9	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク なまクリーム とりにく ウィナー	にんじん パセリ さやいんげん たまねぎ ぶなしめじ しいたけ マッシュルーム セロリ きゃべつ	かんそうパスタ はくりきこ じゃがいも オリーブオイル あぶら パター	
4	金	くらまごはん	ギョウにゅう	588	30.2	【むしばよほうデー】こんだて カルシウムたっぷりおすいもの とりにくとこんさいのみそに	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ くろだいす なまあげ とりにく みそ	こめ おおむぎ さんおんとう しろごま あぶら	
7	月	むぎごはん	ギョウにゅう	611	28.6	【さいのくにふるさときゅうしょく】 ひがしまつやまのやきとりどん けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん しょうが にんにく ねぎ りんご ごぼう だいこん こんにゃく	こめ おおむぎ さんおんとう さいとも あぶら しろごま ごまあぶら
8	火	むぎごはん	ギョウにゅう	604	25.9	まつかぜやき あおなとこんさいのはるさめいため れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	こまつな にんじん たまねぎ しょうが ねぎ れいとうみかん	こめ おおむぎ ばんこ さんおんとう しろごま あぶら はるさめ
9	水	ひしやりごもすし	ギョウにゅう	632	26.6	にらとたまごのみそしる あげだしとうふ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく あぶらあげ たまご とうふ みそ	にんじん にら しょうが たけのこ ほししいたけ	こめ さんおんとう あぶら でんぷん
10	木	パインパン	ギョウにゅう	601	24.3	しろみざかなのマヨネーズやき かいそうサラダ	ぎゅうにゅう メルルーサ なまクリーム ミックステーズ わかめ	パセリ にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン	パインパン あぶら ノンエッグマヨネーズ
11	金	パエリア	ギョウにゅう	600	2.7	まめいりトマトスープ リヨネーズポテト	ぎゅうにゅう とりにく えび いか あさり ベーコン ロースハム しろいんげんまめ	にんじん あかピーマン ピーマン さやいんげん パセリ たまねぎ マッシュルーム セロリ きゃべつ	こめ おおむぎ じゃがいも オリーブオイル パター あぶら
14	月	むぎごはん	ギョウにゅう	623	24.9	マーボーとうふどん ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン みそ たまご	にんじん グリーンピース ねぎ チンゲンサイ にんにく たまねぎ ほししいたけ ホールコーン クリームコーン	こめ おおむぎ さんおんとう でんぷん あぶら ごまあぶら
15	火	むぎごはん	ギョウにゅう	601	15.1	ごじる さけのみそだれやき あおなとちくわのいために	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ むしだいす とうにゅう さけ ちくわ	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ おおむぎ さんおんとう あぶら
16	水	かてめし	ギョウにゅう	634	23.7	【さいのくにふるさときゅうしょく】 さいのくにみそしる ゼリーフライ・ミニトマト	ぎゅうにゅう みそ とりにく あぶらあげ ぶたにく おから たまご	にんじん ミニトマト ごぼう ほししいたけ だいこん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ さんおんとう あぶら じゃがいも はくりきこ ばんこ しろごま
17	木	ガリックライス	ギョウにゅう	616	19.8	ホタテのチャウダー チキンカチャトラ	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン とりにく ほたて	パセリ にんじん ピーマン アスパラガス にんにく たまねぎ ぶなしめじ ホールトマトかん	こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ パター あぶら オリーブオイル
18	金	うどん	ギョウにゅう	627	28.7	【さいのくにふるさときゅうしょく】 むさしのうどん(にくじるうどん) みそポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ	こまつな ねぎ にんじん	ゆでうどん じゃがいも はくりきこ さんおんとう あぶら
21	月	むぎごはん	ギョウにゅう	654	20.8	なつやさいカレー あじさいゼリーポンチ	ぎゅうにゅう こなかんてん ぶたにく ひよこめめ	にんじん トマト かぼちゃ なす にんにく しょうが たまねぎ スッキーニ みかn・パイン・おうとうかん	こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ じょうはくとう あぶら
22	火	むぎごはん	ギョウにゅう	603	24.4	ワンタンスープ ジャーチャンとうふ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ぶたにく	にんじん こまつな ピーマン マッシュルーム ねぎ きゃべつ にんにく たけのこ しょうが ほししいたけ	こめ おおむぎ なまワントン さんおんとう でんぷん ごまあぶら あぶら
23	水	キムチチャーハン	ギョウにゅう	601	20.7	わかめスープ ミルクかりんとう	ぎゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく スキムミルク	にら にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ ねぎ キムチ	こめ さつまいも さんおんとう ごまあぶら あぶら しろごま
24	木	さきたまボール	ギョウにゅう	617	22.9	マカロニいりスープ ポテトグラタン	ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ ベーコン かんそうマカロニ	にんじん ほうれんそう たまねぎ レタス ぶなしめじ	さきたまボール じゃがいも はくりきこ ばんこ あぶら バター
25	金	むぎごはん	ギョウにゅう	601	23.7	むしどりのごますがけ ひじきいりきんぴら メロン	ぎゅうにゅう ひじき とりにく さつまあげ あぶらあげ	にんじん さやいんげん ごぼう たかみメロン	こめ おおむぎ さんおんとう いとこんにゃく しろごま ねりごま あぶら
28	月	むぎごはん	ギョウにゅう	602	27.4	タコライス せんぎりやさいスープ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう プロセスチーズ ぶたにく とりにく	にんじん にんにく たまねぎ レタス ホールコーン	こめ おおむぎ じょうはくとう
29	火	ちゅうかめん	ギョウにゅう	670	25.8	たんめん ツナぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナフレーク	にんじん にら にんにく しょうが もやし きゃべつ ねぎ たまねぎ	むしちゅうかめん ごまあぶら ぎょうざのかわ はくりきこ あぶら
30	水	むぎごはん	ギョウにゅう	601	27.2	じゃがいものみそしる わふうとうふハンバーグ きゃべつのソテー	ぎゅうにゅう わかめ みそ とうふ とりにく たまご むしだいす	にんじん ピーマン たまねぎ きゃべつ	こめ おおむぎ じゃがいも なまばんこ ばんこ あぶら さんおんとう でんぷん

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。☆箸、スプーンまたはフォークは献立の内容に応じて、給食室で準備します。
 ☆6月の給食費の引き落としは6月8日(火)となります。再引き落としは6月21日(月)となります。残高のご確認をお願いいたします。