

6月給食だより



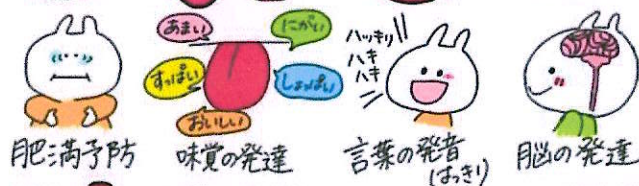
所沢市立第2学校給食センター

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、1回の食事でのどのくらい噛んで食べていますか？よく噛んで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。噛むことの大切さを知って、よく噛む習慣をつけましょう。

「よくかむ」と8つのいいこと！



ひみこの



はが「いーせ」



女王卑弥呼が生きた時代の人は、1回の食事でなんと...約**3990回**食べものをかんでいていわれています。現代人の平均**620回**と比べると、なんと**6倍以上**です！



今月は **食育月間** です！！

平成17年に食育基本法が施行され、国を挙げて食育が推進されることになりました。そして、この食育推進を広く浸透させるために、毎年6月を「食育月間」と決めました。

食という字は「人」に「良」と書きます。食を通じて人を良くすることを望むのが食育です。子どもの頃からおいしく食べる経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

日々の「食べること」について、改めて考えてみませんか？

今月のきゅうしょくQいず!!

Q. 牛乳は、からだにとってどんな働きをするでしょう？

- ①強い歯や骨をつくる
- ②元気なからだをつくる
- ③イライラさせる
- ④ぐっすり眠れる



はじめまして！

ところんキッチンです！



野菜の下処理

食材の皮をむいたり、洗ったりしています。1つの食材を洗う回数はなんと3回！土などの汚れなどを丁寧に落とし、給食に異物が入らないようにしています。





6月分学校給食予定献立表（中学校）



【目標】骨や歯を丈夫にする食事をしよう

令和6年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
					おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
3	月	ご飯	○	スタミナ丼 野菜のふっくら寄せ甘酢あん 大根ときゅうりのオイル漬け	ご飯、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、味噌、 野菜のふっくら寄せ	玉ねぎ、もやし、人参、 にら、生姜、にんにく、 大根、きゅうり	732	33.0
4	火	中華麺	○	もやしラーメン ポークしゅうまい（2個） フルーツポンチ	中華麺、油、片栗粉、ゼリー	牛乳、豚肉、しゅうまい	もやし、キャベツ、人参、 チンゲン菜、きくらげ、 にんにく、生姜、 ミックストフルーツ、みかん	755	28.5
5	水	ご飯	○	鰯の梅煮 豚肉と白滝の炒め物 かみなり汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、鰯の梅煮、豚肉、 鶏肉、豆腐、卵	白滝、枝豆、生姜、小松菜、 人参、大根	685	30.1
6	木	かみかみこんだて ご飯	○	ソース 手作りチキンカツ カミカミじゃこサラダ じゃが芋の味噌汁 ★ざつまいもチップス	ご飯、小麦粉、パン粉、油、 砂糖、じゃが芋、 ざつまいもチップス	牛乳、鶏肉、 ちりめんじゃこ、油揚げ、 味噌	大根、キャベツ、人参、 玉ねぎ、ほうれん草	755	31.2
10	月	わかめご飯	○	鰯の南蛮漬け きゅうりとつぼ漬けのカクヤ 沢煮椀	わかめご飯、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、鰹粉付、豚肉、 かまぼこ	ねぎ、きゅうり、つぼ漬、 ごぼう、筍、人参、小松菜、 椎茸	696	30.1
11	火	コッペパン スライス	コーヒー ミルク	焼きウィンナーのケチャップソース フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、油、砂糖、じゃが芋、 小麦粉、バター	コーヒーミルク、 ウィンナー、鶏肉、牛乳、 生クリーム	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、人参、 とうもろこし	723	24.9
12	水	地粉うどん	○	きつねうどん 野菜のかき揚げ 枝豆 ★ほうじ茶プリン	うどん、砂糖、かき揚げ、 油、ほうじ茶プリン	牛乳、鶏肉、油揚げ	玉ねぎ、人参、ねぎ、椎茸、 枝豆	836	28.4
13	木	ご飯	○	マーボーなす 鶏肉の薬味ソース 中華サラダ	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、味噌、鶏肉	なす、筍、玉ねぎ、人参、 椎茸、にんにく、生姜、 ねぎ、キャベツ、もやし	716	35.3
14	金	ご飯	○	イカの竜田揚げ 切干大根のカレー炒め 豆腐のすまし汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、イカ、ベーコン、 豆腐、かまぼこ	生姜、切り干し大根、人参、 玉ねぎ、にんにく、 ほうれん草	695	30.2
17	月	ご飯	○	ハンバーグのおろしソース ほうれん草のおかか和え キャベツの味噌汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 じゃが芋	牛乳、ハンバーグ、鰹節、 味噌	大根、生姜、ほうれん草、 もやし、人参、玉ねぎ、 キャベツ	675	25.0
18	火	ナン	○	カレービーンズ かぼちゃコロッケ コールスローサラダ	ナン、油、砂糖、小麦粉、 バター、かぼちゃコロッケ	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、キャベツ、 とうもろこし	853	34.1
19	水	ご飯	○	ピビンバ ピビンバナムル 韓国風スープ	ご飯、油、砂糖、ごま、 片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	切り干し大根、にんにく、 生姜、もやし、ほうれん草、 人参、にら、玉ねぎ、キムチ	671	31.5
20	木	チキンピラフ	○	トマトオムレツ ごぼうサラダ 野菜スープ	チキンピラフ、 ごまドレッシング、 じゃが芋、油	牛乳、トマトオムレツ、 ベーコン	ごぼう、とうもろこし、 人参、キャベツ、玉ねぎ、 セロリ	691	24.1
21	金	中華麺	○	塩ラーメン 春巻 メロン	中華麺、ごま、油、春巻	牛乳、豚肉	キャベツ、もやし、玉ねぎ、 チンゲン菜、人参、ねぎ、 とうもろこし、きくらげ、 にんにく、生姜、メロン	740	26.1
24	月	ご飯	○	鰯の文化干し ごびら すいとん	ご飯、ごま、油、砂糖、 すいとん	牛乳、鰯文化干し、豚肉、 昆布、鶏肉、油揚げ	ごぼう、人参、大根、 小松菜、ねぎ、椎茸	790	31.8
25	火	ご飯	お茶 ほうじ茶	根菜と鶏肉のピリ辛煮 厚焼き玉子 小松菜のポン酢和え	ご飯、じゃが芋、油、砂糖	鶏肉、厚焼き玉子	お茶、玉ねぎ、人参、筍、 ごぼう、ピーマン、キムチ、 小松菜、レモン	549	24.9
26	水	スパゲッティ	○	ポロネーゼ コーンコロッケ グリーンサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 バター、片栗粉、 コーンコロッケ	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、エリンギ、 セロリ、にんにく、トマト、 キャベツ、きゅうり、 ピーマン	827	36.0
27	木	ツイストパン	○	鶏肉の唐揚げ イカとコーンのソテー ABCスープ	パン、片栗粉、油、マカロニ	牛乳、鶏肉、イカ、ベーコン	生姜、とうもろこし、人参、 枝豆、にんにく、玉ねぎ、 キャベツ	726	35.4
28	金	ご飯	○	ポークカレー タコナゲット（2個） 手作り福神漬け	ご飯、じゃが芋、油、 はちみつ、小麦粉、バター、 ごま、砂糖	牛乳、豚肉、タコナゲット	玉ねぎ、人参、生姜、 にんにく、りんご、大根、 きゅうり	826	30.6
							平均栄養量	734	30.1

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。
 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。
 ※ 材料の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。
 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。



【今日の地産産】
枝豆