



6月 予定給食献立表

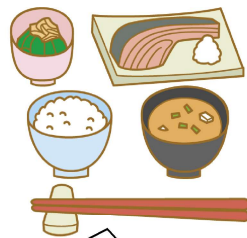
志木市立志木小学校

箸・スプーン・フォークは給食室で準備したものを全校で使っています。



令和5(2023)年度

げつようび			かようび			すいようび			もくようび			きんようび		
いつも以上に「食べること」についての取組を考えています。 地場産物や郷土料理、減塩レシピも取り入れました。 旬の果物もたくさんでまわるのでおいしい時期に出せるように工夫しています。 6年生はヤングコーン、3年生はとうもろこしの皮むきを予定しています。 食中毒の起きやすい季節です。手洗いの指導は学校でも行いますが、ご家庭でも声かけをお願いします。 ※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。ご了承ください。 ★の日は、4年生以上は、并です。						みのまわりのえいせいにきをつけよう 			1 なあいいりドライカレー 			2 おきいさん いちどりナムル 		
						表示の説明 上のだんの数字 エネルギー kcal 下のだんの数字 たんぱく質 g			684 kcal 23.4 g			韓国料理 555 kcal 20.7 g		
						おもにからだをつくるしよくひん			ぎゅうにゅう ぶたひきにく かんてん			ぎゅうにゅう とりてばにく のり		
						おもにねつやちからのもとになるしよくひん			こめ おぎ こめあぶら こめこ さとう サイダー			こめ おぎ こめあぶら こめこ さとう ごま てんぶん		
						おもにからだのちようしをととのえるしよくひん			たまねぎ しょうが にんにく にんじん なす きやべつ きゅうり クランベリージュース			にんにく こまつな にんじん だいこん きやべつ しょうが しょうが まいたけ ながねぎ		
5 さやまちゃん 			6 どうにゅう フレンチトースト 			7 スタミナ おきいさん 			8 おきいさん ハルシーポコロー 			9 きんもとのトナリ おきいさん 		
虫歯予防デー・かみかみメニュー 狭山市のお茶の葉			かみかみメニュー			鳥取県の県民食						埼玉県B級ご当地グルメ		
677 kcal 28.1 g			592 kcal 22.9 g			631 kcal 28.9 g			599 kcal 20.2 g			650 kcal 24.3 g		
ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ だいず こうやどうふ ぶたかたにく あつあげ みそ			ぎゅうにゅう とうにゅう ひじき ベーコン			ぎゅうにゅう とりひきにく なつとう とうふ かつおぶし わかめ だいずのはな			ぎゅうにゅう ぶたバラにく あつあげ まめみそ			ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あおのり かんてん		
にんじん ごぼう だいこん きやべつ たまねぎ こまつな			パン さとう ごま バター ごまあぶら グラニュー糖 さんおんとう こめあぶら じゃがいも			しょうが にんにく ばんのうねぎ こまつな にんじん ながねぎ			ながねぎ にんにく きやべつ ピーマン あかピーマン しいたけ きゅうり			トマト にんにく しょうが セロリ たまねぎ みかん にんじん りんご みかんかん		
12 はんしんピラフ 			13 しゃくし みそ汁 			14 さやまちゃん あつあげ 			15 なくや ジャンボポコロー 			16 ぶたきん どん 		
584 kcal 26.4 g			埼玉県の郷土料理			給食試食会 狭山市のお茶の葉使用			572 kcal 20.4 g			和菓子の日		
ぎゅうにゅう ベーコン えび ぎゅうにゅう いか			ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ ちくわ とうふ わかめ			ぎゅうにゅう うぐいすきなこ ハム ベーコン ウィンナー			ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたこまにく			ぎゅうにゅう ぶたももにく あぶらあげ ふのり みそ あずき かんてん		
にんじん たまねぎ セロリ エリンギ パセリ トマト きゅうり びわ			しゃくし きやべつ きゅうり にんじん			あかピーマン きゅうり きやべつ にんじん レモン にんにく セロリ たまねぎ トマト			にんにく ながねぎ たまねぎ きやべつ ほししいたけ にんじん きゅうり たくあん きくらげ もやし こまつな			キムチ にんじん きやべつ もやし こまつな ピーマン だいこん だいこんば		
19 しゃんぱい おきいさん 			20 やりいか トマトソースパスタ 			21 しゃんぱい おきいさん 			22 さきたま ライスボール 			23 タコライス おきいさん 		
愛媛県の郷土料理			6年生ヤングコーンの皮むき			埼玉県の郷土料理			埼玉県産小麦粉使用パン			沖縄県の郷土料理		
685 kcal 32 g			665 kcal 25.9 g			659 kcal 31.3 g			703 kcal 31.5 g			661 kcal 28.9 g		
ぎゅうにゅう たら じゃこてん あぶらあげ わかめ こうやどうふ おぎみそ			ぎゅうにゅう やりいか チーズ こうやどうふ きなこ			ぎゅうにゅう ぶたももにく みそ あぶらあげ かんてん のぶヨーグルト			ぎゅうにゅう ほき ベーコン			ぎゅうにゅう だいず チーズ ぶたひきにく とうふ あーさ		
こめ もちおぎ キヌア でんぶん こめあぶら さとう マーメレード			みかん にんじん ピーマン きやべつ たまねぎ ごぼう こまつな			しょうが にんにく ながねぎ りんご にんじん だいこん だいこんば こまつな みかんジュース			パン でんぶん こめおぎ パター こめあぶら さんおんとう じゃがいも			レモン パセリ たまねぎ こだますいか		
26★ おし つめい 			27 おし つめい 			28 おし つめい 			29 おし つめい 			30★ おし つめい 		
646 kcal 20.1 g			608 kcal 22.9 g			岡山県の郷土料理			565 kcal 28.7 g			3年生とうもろこしの皮むき		
ぎゅうにゅう あぶらあげ きざみのり さくらえび ちくわ			ぎゅうにゅう ぶたももにく かんてん			ぎゅうにゅう えび ベーコン たまご とりももにく			ぎゅうにゅう たらこ あかうお あつあげ みそ はつちようみそ			ぎゅうにゅう とりももにく ちゅうかめん ごまあぶら ねりごま さとう ラー油 ごま		
うどん さんおんとう こめおぎ コーンスターチ こめあぶら			こめ おぎ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら ラー油 ごま			えのきたけ にんにく しょうが たまねぎ なす きやいんげん なし アスパラガス みかん パイナップル			ピーマン しょうが だいこん ながねぎ だいこんば こまつな			きゅうり もやし にんじん ながねぎ しょうが とうもろこし		



一汁二菜の和食献立の時、
ごはんはどちら側でしょう？

6月は「食育月間」で、第3週は 地場産物活用強化ウィークです！

国から出された食育推進基本計画において、毎月6月が「食育月間」毎月19日が「食育の日」として定められています。埼玉県では6月と11月の第3週を「地場産物活用強化ウィーク」としています。地元産または県内産食材や、郷土食等についての理解を通してふるさとへの愛着を深めようという取組です。

「食育月間」に ご家庭でも・・・ぜひとりこんでください。

- ①生活リズムをととのえて、毎日朝ごはんを食べましょう。
- ②家族そろって楽しく食卓を囲めるようにこころがけましょう。
- ③自分たちの食べるものに関心を持てるよう、子どもと一緒に調理をしてみましょう。

献立には「埼玉県や各県の郷土料理、埼玉県産の食材を使った献立」をたくさんもりこみました。

志木市では「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めざして、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。全ての市立小・中学校においても、この事業に参加し、美味しい「減塩給食」に日々取り組んでいます。（汁物は塩分0.6％で提供しています。）

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。2・13・15・20・23・26・29・30日は、食塩相当量2g以下の献立です。

また、志木小のレシピがクックパッドに掲載されています。インターネットサイト・クックパッド（cookpad）で「志木市 クックパッド」と検索すると、「減らソルト」のメニューが閲覧できます。市立小・中学校で好評だった「減らソルト献立」も定期的に掲載します。ぜひご活用ください！

ご家庭でも、家族みんなで『減らソルト』に取り組んでみませんか。



～スナッフえんどうのすじとり～

1日には、4年生とさくら学級が「スナッフえんどう」のすじとりをしました。すじとりをした「スナッフえんどう」は、はるのかおりのナポリタンに入れました。この日のクイズは、「砂糖ざや」という「スナッフえんどう」の別名をあてるものでした。「スナッフえんどう」は、すじをとってから時間が経つにつれて甘さが少なくなっていくのですが、素早くすじをとってくれたおかげで甘いスナッフえんどうをいただくことができました。

（子どもたちの感想）

- ・すじが長くとれた時は、とても気持ち良かったです。
- ・自分が頑張ってすじを取ったので、給食が楽しみです。
- ・素晴らしい体験をさせてくれて、どうもありがとうございました。
- ・給食の調理員さんは、毎日こんなに大変なことをしていることを知って、今までよりも感謝して給食を残さず食べようと思いました。



～グリンピースの皮むき～

8日は2年1・2組・さくら学級、11日は2年3・4・5組が「グリンピース」の皮むきをしました。

8日にむいたお豆は、「グリンピースのポタージュ」に、11日にむいたお豆は、「グリンピースごはん」に使いました。みなさんが一生懸命むいてくれたおかげで、あまくてやわらかい新鮮なお豆をいただくことができました。

（子どもたちの感想）

- ・少し難しかったけれど、いっぱい取れて嬉しかったです。またやりたいです。
- ・かたいのは難しかったけれど、工夫したら、開けました。
- ・さやがふわふわで気持ち良かったです。
- ・来年も皮むきをしたいです。



～そらまめの皮むき～

15日には、1年生とさくら学級が「そらまめ」の皮むきをしました。

「そらまめくんのベッド」を読み聞かせしてもらったあとに、実際にふわふわのベッドからそっとそらまめをだしました。給食には、塩ゆでをして提供し、「そらまめ」そのままの味を感じられるようにしました。苦手な人が多いそら豆ですが、自分でむいたお豆のお味は、いつもと少し違って感じられたようでした。

（子どもたちの感想）

- ・楽しかったです。 ・嬉しかったです。 ・ふわふわしていました。
- ・ベッドがとてもきれいでした。 ・すじをとる時が難しかったです。



◆給食停止の申請と給食費の返金について

志木市立小中学校では、病気や事故等の理由で長期にわたり給食を食べない場合には給食を停止することができます。その際は、申請後3日目からの停止となり、その後の給食費は徴収いたしません。（または返金対象となります。）

なお、新型コロナウイルス感染症による欠席につきましては、これまで給食費の返金対象としていましたが、5類移行に伴い6月1日より返金の対象外となりましたのでご了承ください。