

令和5(2023)年度

7月

予定給食献立表

志木市立志木小学校

給食室でお箸・スプーン・フォークを献立内容に合わせ
て準備しています。



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

今月の目標 あつさにまけないからだをつくろう

～今月の献立のコンセプト 夏野菜は水分たっぷり!体の中からひやそう!～

夏に負けない丈夫な体を作るには、毎日の食事がとても大切です。

夏は大好きな子が多いのではないかと思います。

そんな夏を楽しく元気に過ごすために、夏バテを解消する旬の食材、栄養の詰まった夏野菜をしっかり食べたいですね。

給食でも食欲が落ちていても食べやすいような工夫していきたいと思います。



※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。
※今年度の2学期の給食開始は8月31日木曜日です。
★の日は、4年生以上は井です。

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
おもにねつやちからのもとになる しょくひん	おもにからだをつくる しょくひん	おもにからだの ちようしをととの えるしょくひん

3 しよくパン メルゼリー パリパリマリネサラダ ハンガリアンチャー	4 ひみつプラナー ジャンバラヤ にゅうたまごめ ガンボスープ	5 (フィリピンふうは)チャプスイ アドボ(ヒラメおまけ) フィリピン	6 ガバオライス パンチビーンズ キャベツたっぷり スープ	7 えだめごはん えだめ そうめんじる
ハンガリー料理 719kcal 23.9g	アメリカ料理 683kcal 23.5g	フィリピン料理 579kcal 21.3g	タイ料理 594kcal 23g	5年生枝豆もぎ、皮むき・七夕献立 666kcal 24.5g
ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ とうにゅう パン こめあぶら メープルシロップ じゃがいも こめごこ パター ワンタンのかわ たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり あかピーマン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン えび ウインナー とうふ とうにゅう おから こめ こめあぶら バター こめごこ オリーブオイル さんおんとう こなごな たまねぎ トマト とうもろこし あかピーマン ピーマン セロリ にんにく おくら パセリ ごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく うずらのたまご こめ おぎ こめあぶら ごまあぶら でんぶん さとう たまねぎ にんじん はくさい ピーマン カリフラワー さやいんげん にんにく しょうが きゃべつ トマト なす レモン	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひよこめ こめ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん にんにく たまねぎ ピーマン にんじん きゃべつ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく みそ あぶらあげ かまぼこ こめ こめあぶら さとう ふ そうめん えだめめ なす ピーマン あかピーマン にんじん おくら こまつな
10 たんとうセロリの パペロンチー くんとく らふく はるさめの アイス 3つみずら	11 おぎざはん フライド ポテト ゆきり ポクステキ おきさ のやさい みそ	12 おぎざはん パペロンチー ゆきり ポクステキ おきさ のやさい みそ	13★ おぎざはん パペロンチー ゆきり ポクステキ おきさ のやさい みそ	14★ おぎざはん パペロンチー ゆきり ポクステキ おきさ のやさい みそ
ぎゅうにゅう たこ スパゲティ パター オリーブオイル はるさめ ごまあぶら さんおんとう ふ こくと ふんとう にんにく セロリ きゃべつ きゅうり たまねぎ あかピーマン レモン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ こめ おぎ さんおんとう じゃがいも こめあぶら なす みょうが モロヘイヤ	ぎゅうにゅう ぶたにく こめ おぎ こめあぶら じゃがいも こめこ さんおんとう さとう はちみつ にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ にんじん トマト ズッキーニ レモン きりぼしだいこん きゅうり なす	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ うどん こめあぶら さんおんとう ねりごま ごまあぶら でんぶん こめごこ きゅうり ばんのうねぎ しょうが もやし	ぎゅうにゅう いわし たまご もずく とうふ みそ こめ でんぶん こめあぶら さんおんとう ごま さとう にんじん ごぼ う オクラ ねぎ パインかん みかんジュース

海の日

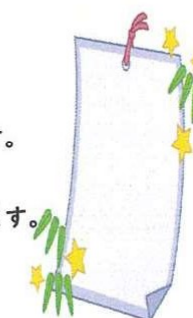


17	18
おぎざはん	おぎざはん
きゅうり	きゅうり
ぶたにく	ぶたにく
チーズ	チーズ
とうにゅう	とうにゅう
とうふ	とうふ
みそ	みそ

1日早い食育の日	686kcal 27.3g
ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とうにゅう とうふ	こめ おぎ こめごこ パンこ こめあぶら
	ピーマン たまねぎ きゃべつ じゅんさい えのきたけ こまつな

献立の中から

- 4日 アメリカの独立記念日にちなんだ献立です。ひみつのブラウニーは、バターも牛乳も卵も使わないケーキです。
- 5日 フィリピン料理のチャプスイを出します。八宝菜のような野菜がたっぷり食べられるお料理です。
- 7日七夕献立は、願いを書く短冊やお星様の入った「そうめん汁」と5年生がさやから出して作る今が旬の枝豆ご飯です。地元の旬の野菜を七夕に供えるとよいことからなすやピーマンを使った「鉄火なす」にしています。
- 11日志木市の農家さんが育ててくださったじゃがいもを使って、フライドポテトを作ります。
- 14日15日の志木小の開校記念日をお祝いする献立です。7月28日の土用の丑の日にちなんでうなたま風井ぶりを作ります。〇〇〇のかば焼きをうなぎに見立てて作ります。お祝いの日なので、オレンジジュースにしました!
- 18日ひみつの食材が入るおかげでピーマンの肉詰めがさらにおいしくなります。



7月の給食だより

令和5(2023)年度7月
志木市立志木小学校

6年生・さくら学級 ヤングコーンの皮むき



6月20日に実施した6年生の皮むき体験の様子とおむきたてのヤングコーンを食べた児童の感想を紹介します。新座市の農家さんが一生懸命育ててくださったヤングコーンは、とても立派でした。去年、「ヤングコーンの皮をもっとむいて、もっと味わいたい!」との声があったので、今年は量を増やしました。

【当日の給食を食べた感想】

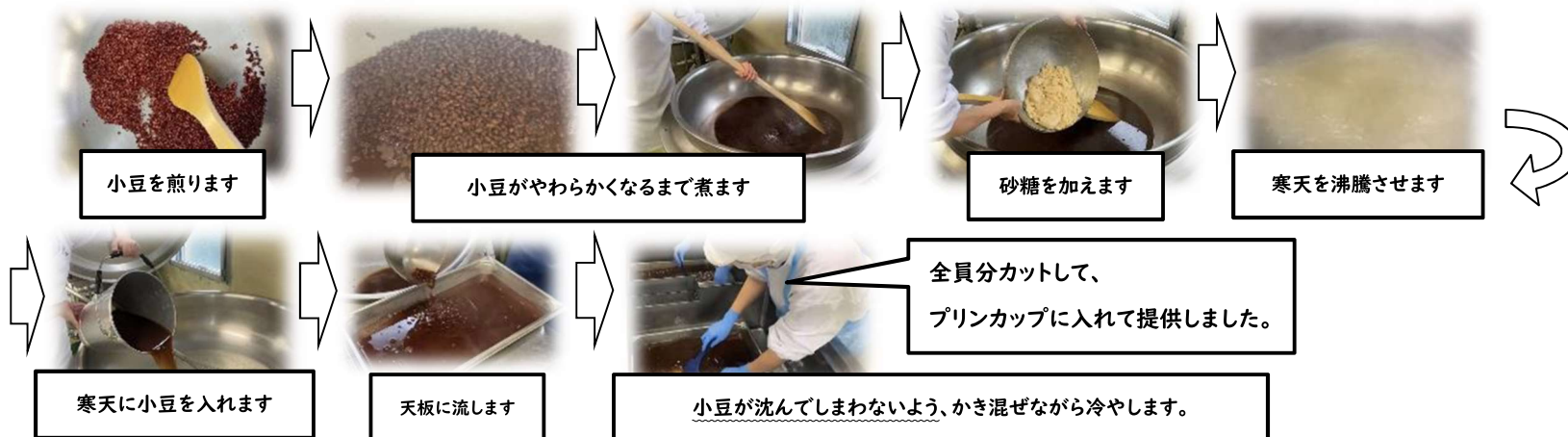
- ・ヤングコーンがお花みたいでかわいく、やわらかくてとてもおいしかったです。
- ・シャキシャキとした食感が良かったです。・とても甘かったです。
- ・皮をむくのも大変でしたが、給食室でさらに細かくしてくれてありがとうございます。



6月16日は、和菓子の日!

6月16日は、「和菓子の日」ということで「手作り水ようかん」をだしました。

「和菓子の日」は、美しい日本の四季と歴史の中で育まれた和菓子の素晴らしさを楽しみ、日本の食文化を正しく後世に伝え残すために制定されました。平安時代に疫病が蔓延して大きな被害が出た時にこの事態を何とかしようと当時の天皇が元号を嘉祥と改め、厄除け・健康招福を願って16個のお菓子やお餅を神前に供えた儀式が行われたのが6月16日だったことからその日が「嘉祥の日」とされ、「和菓子の日」として現代に引き継がれました。「和菓子の素晴らしさをわかって欲しい」という思いで、水ようかんを出しました。



給食試食会を開催しました



6月14日に狭山茶揚げパン、夏野菜のレモンサラダ、おぎむぎスープ、牛乳を提供した給食試食会には94名の方にご参加いただきました。PTA 役員さんのご協力によって無事終了いたしました。ありがとうございました。たくさんのご意見やご感想をいただき、とても貴重な機会となりました。

【アンケート結果より ①献立について】

- ・野菜がたくさん入っていて、子ども達が食べることを考えると安心しました。
- ・おぎむぎスープは、薄味なのに旨味や良い香りがして、家庭でも真似をしたいと思います。
- ・パンの時に、スープに麦を入れると物足りなさがなく良いなと勉強になりました。
- ・全てのメニューで違う食感が楽しめてすごいと思いました。

【アンケート結果より ②質問や要望など】いくつかご紹介させていただきます。

○クイズの正解学級は、発表しているのでしょうか。

➡お昼の放送の時に給食委員会が発表しています。

○スプーンだけでなく、フォークもあると食べやすいと思いました。

➡子どもたちや教員の意見を聞きながら食具を選択していけるようにしたいと思います。

○モニターが見えづらかったです。話が聞こえにくかったです。

➡ご不便をおかけしました。次回以降の試食会にて実施方法を検討したいと思います。

【給食の食材について】

●6月の主な産地

- ・いんげん 福島県産、千葉県産 ・えのきたけ 長野県産 ・エリンギ 新潟県産
- ・きゃべつ 茨城県産、千葉県産 ・きゅうり 埼玉県産、千葉県産、福島県産
- ・小松菜 茨城県産、埼玉県産 ・ごぼう 青森県産 ・しいたけ 栃木県産
- ・じゃがいも 長崎県産、茨城県産 ・しょうが 高知県産
- ・セロリ 長野県産、長野県産 ・玉葱 佐賀県産、兵庫県産
- ・大根 青森県産、千葉県産 ・トマト 愛知県産 ・なす 埼玉県産、茨城県産
- ・にら 茨城県産 ・にんじん 埼玉県産、茨城県産、山口県産、長崎県産
- ・にんにく 青森県産 ・ねぎ 千葉県産 ・ピーマン 茨城県産
- ・赤ピーマン 高知県産 ・舞茸 新潟県産 ・もやし 栃木県産
- ・モロヘイヤ 栃木県産 ・ヤングコーン 埼玉県産 ・小玉すいか 新潟県産
- ・さくらんぼ 山形県産 ・びわ 愛媛県産 ・りんご 青森県産