

6月給食だより



志木市立宗岡第二小学校
令和3年度6月号

虫歯予防デー



6月4日は『むし歯予防デー』、そして6月4日から10日までは『歯と口の健康週間』です。給食でもよくかんで食べることの大切さを知ってもらおうと、6月4日の献立はカミカミ献立にしました。

かむことは他にもいろいろな効果があります。



☆むし歯を予防する ☆脳を活発にする

☆肥満をふせく ☆消化吸収をよくする

また、よくかむことは「よく味わう」ことにつながります。

食べ物をかんで味わうことで脳が食べていることを認識し、満腹感や消化・吸収につながっていきます。

かむことを意識して歯の健康、体の健康に目を向けてみてください。



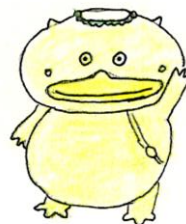
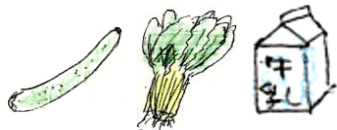
6月は
食育月間

6月第3週は 地場産物活用強化ウィーク

埼玉県では、6月と11月の第三週を『地場産物活用強化ウィーク』としています。

地元や県内産の食材や郷土食など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り組みです。

そして、毎月19日は『食育の日』です。



おいしく減塩ポイント

食 べ方減らソルト

1 種類の汁はなるべく残そう
ラーメンのスープを全部飲み干した場合塩分7.1g
半分残した場合 → 塩分4.6g

2 塩分の多い食品は控えよう

佃煮・漬物等は少量でも塩分が多いため食べる回数を減らすことから始めましょう

3 調味料はかけるより“つけよう”

小皿に少量出して素材の味が消えない程度につけて食べましょう

4 パッケージの食塩相当量をチェックしよう

食塩相当量 (g) = ナトリウム量 (mg) × 2.54 ÷ 1000

栄養成分表示 1食分(25ml)当たり	
エネルギー	102 kcal
タンパク質	0 g
脂質	10.5 g
炭水化物	1.5 g
ナトリウム	315 mg
食塩相当量	0.8 g

ナトリウムからでも計算できます！

作 り方減らソルト

1 旬の食材を選ぼう

素材自体のうまみが強く、少ない調味料でおいしく食べられます

2 香りを活用しよう

香味野菜・香辛料・柑橘果汁等は塩分をほとんど含まず、味にアクセントがつけます

3 酸味を効かせよう

酢、ケチャップなどの酸味は少ない塩味でも味を際立たせます

4 味噌汁、スープは具だくさんにしよう

汁には塩分が多く含まれますが、具だくさんにすれば汁の量を減らせます

志木市「おいしく減塩！」「減らソルト」プロジェクト

さらに、志木市では、6月を
おいしく減塩！『減らソルト』

プロジェクト強化月間

に決めたそうです。

毎月の献立表の減塩献立の日に減ら

ソルトマークがついているのですが、

知っていましたか？学校だけでなく、

志木市全体で、減塩で健康寿命を

伸ばそう！という取り組みです。

さらに、インターネットサイトの

クックパッドで「志木市 クックパッド」

と検索すると市立小・中学校の「減らソルト

献立」も定期的に掲載しているそうです。

減らソルトマーク



☆おしらせ☆

今年度も、新型コロナウイルスの影響による国からの補助で、6月と7月に『長崎県産の真鯛』が出ます。まだまだたくさんの方のところで影響を受けていますが、おいしくいただくことで協力できることもあるのですね。



～栄養士のひとこと～

牛乳好きですか？給食で毎日のように出る牛乳ですが、「苦手～」「飲めない～」という声も多く聞こえてきます。でも給食を考えているとき、牛乳を入れることでとてもバランスが整う、最強食品です。毎回すごい！と思っています。

時間があるときは、牛乳から手作りカッターチーズ、作ってみませんか？

①牛乳500mlを電子レンジで4～5分温める

②レモン汁、またはお酢を大さじ2加えまぜる

③分離してくるので、少し置いてからクッキングシートをひいたザルでこす

水分が切れると、クッキングシートの上にカッターチーズがたまります。とても

簡単にできますが、フレッシュなので早めに食べてくださいね。サラダにトッピ

ングしたり、トーストにのせたり、蜂蜜をかけるだけでもおいしいです。

分離する様子がふわふわと不思議で実験のようで、おもしろいですよ。





6月の予定献立表



日	曜	こんだてめい		I補材 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにねつやちからになる しょくひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)
		しゅしょく	のみもの					
1	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ちくわとごぼうのごまだれどん ハムサラダ ワカメのみそしる	633	23.6	ちくわ ハム あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さんおんとう しろごま	ごぼう きゅうり しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ とうもろこし
たべておうえん ながさきけんのまだい								
2	水	ごはん 	ぎゅうにゅう まだいのみそやき しおこんぶあえ モロヘイヤのスープ	615	26.2	まだい しおこんぶ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう ごまあぶら	にんじん モロヘイヤ キャベツ えのきだけ
3	木	キムチチャーハン 	ぎゅうにゅう クッパスープ オレンジヨーグルトゼリー	554	20.7	ぶたにく かんてん たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう ごまあぶら あぶら	にんじん なら キムチ しょうが だいこん キャベツ にんにく オレンジジュース
“むしばよほうデー” こんだて								
4	金	たくわんきゅうりちらし 	ぎゅうにゅう カミカミあえ カルシウムたっぷりみそしる	548	20.7	だいず なまあげ あかみそ はっちょうみそ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ さとう でんぷん さんおんとう しろごま あぶら	こまつな だいこん ねぎ たくあん きゅうり ごぼう
7	月	ごはん 	ぎゅうにゅう なすとぶたにくのみそいため はるさめスープ	561	20.3	ぶたにく ベーコン あかみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ あぶら	あおピーマン たまねぎ なす キャベツ
8	火	えだまめひじきごはん 	ぎゅうにゅう しろみざかなのかりかりあげ ふのりのみそしる	578	28.1	ぶたにく あぶらあげ えだまめ ホキ あかみそ しろみそ ひじき ふのり ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう こむぎこ パンこ コーンフレーク あぶら	にんじん にんにく だいこん ねぎ
9	水	ごはん 	ぎゅうにゅう とりにくのオープンやき シャキシャキピリからいたため こまつなのおすいもの	572	26.3	とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう ごまあぶら オリーブオイル	にんじん たまねぎ セロリー きりぼしだいこん にんにく ねぎ こまつな
10	木	ごはん 	ぎゅうにゅう カルピヤきにく もやしサラダ かんこくふうわかめスープ	607	20.0	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう しろごま ごまあぶら	にんにく ねぎ もやし きゅうり
11	金	スパゲティ 	ぎゅうにゅう ヤリイカとナスのトマトソーススパゲティ グリーンサラダ あじさいゼリー	606	21.1	やりいか かんてん カルピス ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら	トマト トマトかん にんにく なす キャベツ ぶどうジュース きゅうり
地場産物活用強化ウィーク								
14	月	ごはん 	ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ のりのつくだに なまあげのみそしる	529	21.8	あじ なまあげ ほしのり あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん あぶら	こまつな たまねぎ ねぎ にんじん
15	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ひがしまつやまのやきとりどん こまつなのみそしる	592	25.0	ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ りんご
16	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ゼリーフライ かりかりじゃこうめふりかけ とんじる	579	21.8	かつおぶし おから ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ こんにゃく ごまあぶら あぶら しろごま	こまつな にんじん うめぼし ねぎ ごぼう だいこん
17	木	トマトごはん 	ぎゅうにゅう きたもとトマトカレー ビーンズサラダ	578	23.9	ぶたにく だいず ひよこまめ ハム ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ さんおんとう あぶら	にんじん トマトかん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり
18	金	うどん 	ぎゅうにゅう おっきりこみふううどん みそポテト	590	21.9	とりにく あぶらあげ しろみそ ぎゅうにゅう	うどん じゃがいも こむぎこ さんおんとう あぶら	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ
21	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ぶたにくのおろしどん ちゅうかサラダ モロヘイヤのみそしる	604	29.7	ぶたにく しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さんおんとう ごまあぶら しろごま	にんじん モロヘイヤ しょうが もやし だいこん ばんのうねぎ えのきだけ きゅうり
22	火	こめこパン 	ぎゅうにゅう ココアあげパン パンチビーンズ むぎむぎスープ	612	19.6	だいず ひよこまめ ベーコン ウイナー ぎゅうにゅう	こめこパン さとう グラニューとう でんぷん おおむぎ あぶら オリーブオイル	にんじん トマトかん にんにく セロリー たまねぎ
23	水	ごはん 	ぎゅうにゅう チンジャオロースー レンホアタン	549	25.6	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	あおピーマン にんじん ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ こまつな たけのこ キャベツ クリームコーン
24	木	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう ファイバーじゃーじゃーめん ナムル	610	24.7	ぶたにく あかみそ はっちょうみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さんおんとう あぶら でんぷん ごまあぶら しろごま	にんじん しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり
25	金	ごはん 	ぎゅうにゅう さけのしおこうじやき さんしょくおひたし あぶらあげのみそしる	538	28.4	さけ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ しろごま ごまあぶら	こまつな にんじん もやし ねぎ だいこん キャベツ
28	月	じゅうしい 	ぎゅうにゅう にんじんしりしり もずくスープ	535	22.0	さつまあげ ぶたにく まぐろかん こんぶ もずく ぎゅうにゅう たまご	こめ あぶら ごまあぶら	にんじん なら ほししいたけ もやし ねぎ えのきだけ
29	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう おやこどん こんさいみそしる ぶどうゼリー	571	28.9	たまご とりにく あかみそ かんてん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう でんぷん こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ ぶどうジュース
30	水	ごはん 	ぎゅうにゅう あじのかおりあげ キャベツのおかかあえ なめこのみそしる	561	27.7	まあじ あかみそ しろみそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さんおんとう あぶら	しょうが にんにく ねぎ なめこ キャベツ

☆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。

★今月の給食費の引き落としは6月7日(月)です。(再引き落としは15日(火)になります。)残高のご確認をお願いします。

☆志木市減塩プロジェクト・・・減塩メニューをのせています。



志木市減塩プロジェクトの
ロゴマークです