

# 6月給食だより



志木市立宗岡第二小学校  
令和4年度6月号



## 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。



## 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3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
- ☆肥満をふせぐ ☆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。



## 旬の食材の紹介～鱈(アジ)～



お魚が苦手な人、多いようですが、みなさん食べていますか？上手に食べられますか？専門的なこととなりますが、脂肪分が少なく高たんぱくで優秀な食材です。一年中とれますが旬は夏です。クセがないので、生でお刺身でも、塩焼きやムニエル、煮つけ、フライ、開いて干して干物、小さいものはそのまま揚げて丸ごとでも食べられる、万能食材です。

味がよいからアジという名前が付いた、とも言われています。ギョギョッ

## ～栄養士のひとごと～



今月は、いつも給食を作っている調理員さんにお話を聞きました。「給食は、決められた時間内で一度に約400人分作らないといけないため、日々工夫して調理しています。具材の形が崩れないように蒸して、後から加えたり、茹でる時間、一度に揚げる量などの調整をします。野菜を切るときには栄養士の先生と相談しながら、みんなが食べやすいように切り方を変えているのですよ。このメニューはどんな風に作っているのか想像しながら食べてみてください。そして苦手な食べ物もがんばってチャレンジしてみてください。」

このようなコメントをいただきました。

私が考えた献立を朝早くからいていねいに一生懸命作ってくださるので、みなさんが給食を食べられるのですよ。時には挑戦メニューもあります(むちゃぶり?)いつも協力していただきます。給食室と配膳室に写真が貼ってあるのを知っていますか？

## 6月・11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

志木市の現状

志木市では高血圧に関連する循環器系の疾患で医療機関を受診する割合が毎年上位を占めており、国や埼玉県に比べ、収縮期血圧および拡張期血圧ともに基準値を上回る人の割合が高いことがわかっています。

## おいしく減塩ポイント

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

具材がたくさん入ると汁の量が減るので味の濃さを変えなくても減塩になります！



具だくさんの汁物⇒「減塩」  
で健康寿命を延ばそう！

志木市 健康政策課・志木市栄養士連絡会

## 志木市 おいしく減塩！ 「減らソルト」プロジェクト

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、減塩で健康寿命を延ばそう！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





# 6月の予定献立表



日	曜	こんだてめい			Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる	おもにねつやちからになる	おもにからだのちょうしを
		しゅしょく	のみもの	おかず			しょくひん(あか)	しょくひん(きいろ)	ととのえるしょくひん(みどり)
1	水	アスパラコンピラフ 	ぎゅうにゅう 	のりしおだいず ミネストローネ	565	22.6	ベーコン いんげんまめ ウイナー だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん オリーブオイル あぶら	たまねぎ アスパラガス パセリ きゃべつ とうもろこし
2	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	こまつなジャコふりかけ まめあじのなばんづけ キャベツのみそしる	534	22.5	ちりめんじゃこ まめあじ あぶらあげ かつおぶし あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さんおんとう しろごま あぶら	こまつな たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ
<b>“おしほよほうデー” こんだて</b>									
3	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	542	22.1	ちりめんじゃこ なまあげ だいず あかみそ はちょうみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん さとう さんおんとう あぶら しろごま	ごぼう きゅうり たくあん だいこん ねぎ こまつな
6	月	こめこパン 	ぎゅうにゅう 	きなこあげパン しゃくしゃきサラダ むぎむぎスープ	607	19.1	ベーコン ウイナー きなこ ぎゅうにゅう	こめこパン おおむぎ さんおんとう しろごま オリーブオイル あぶら	きゅうり おかひじき キャベツ にんじん にんにく セロリー たまねぎ トマトかん
7	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	とりにくのオープンやき きりほしだいこんのピリからいため ナスのみそしる	614	25.7	とりにく ぶたにく あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル ごまあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん セロリー きりほしだいこん にんにく なす ねぎ
8	水	キムチチャーハン 	ぎゅうにゅう 	クッパスープ あじさいゼリー	545	22.4	たまご ぶたにく とりにく かんてん カルピス ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら ごまあぶら	キムチ いら にんにく しょうが にんじん だいこん キャベツ ぶどうジュース
9	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	なすとぶたにくのみそいため レタスとはるさめのスープ	564	23.0	ぶたにく とりにく ワカメ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はるさめ さとう あぶら	たまねぎ なす あおピーマン にんじん レタス
10	金	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	579	28.7	メルルーサ ぶたにく ひじき あぶらあげ えだまめ ふのり あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう はくりきこ コーンフレーク パンこ あぶら	にんじん にんにく ねぎ だいこん
<b>地場産物活用強化ウィーク</b>									
13	月	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	575	29.5	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 しろごま あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ こまつな にんじん りんご
14	火	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	609	23.5	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 はくりきこ さんおんとう あぶら	にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ
15	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	かりかりじゃことうめふりかけ ゼリーフライ とんじる	583	24.4	ちりめんじゃこ ぶたにく おから かつおぶし とうふ あぶらあげ 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 ごまあぶら じゃがいも はくりきこ こんにやく しろごま	ごぼう うめぼし にんじん ねぎ だいこん こまつな
16	木	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	623	24.8	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 とうもろこし たまねぎ ねぎ
17	金	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 らぶく	677	26.6	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 やきふ あぶら さんおんとう グラニューとう バター	きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマトかん
20	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	589	29.4	ぶたにく あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん しろごま さんおんとう あぶら ごまあぶら	もやし きゅうり モロヘイヤ しょうが ぼんのうねぎ だいこん にんじん えのきだけ
21	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	たちうおのにつけ ごまあえ さわにわん	578	26.4	たちうお ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さんおんとう さとう しろごま あぶら	もやし ごぼう しょうが こまつな にんじん たけのこ だいこん ねぎ
22	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ピーマンにくづめフライ びりカラきゅうり さんしょくみそしる	586	25.2	ぶたにく チーズ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ パンこ さんおんとう あぶら ごまあぶら しろごま	きゅうり もやし あおピーマン たまねぎ にんじん ねぎ こまつな
23	木	スパゲティ 	ぎゅうにゅう 	ヤリイカとナスのトマトスパゲティ グリーンサラダ はちみつケーキ	707	21.1	やりいか とうにゅう ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル あぶら はくりきこ さんおんとう はちみつ	きゅうり トマト トマトかん にんにく なす キャベツ レモンかじゅう
24	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	チンジャオロース レンホアタン	554	27.2	たまご ぶたにく 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	にんにく あおピーマン ほししいたけ たけのこ しょうが にんじん こまつな キャベツ たまねぎ クリームコーン
27	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	タコライス もすくスープ	536	25.9	ぶたにく だいず もすく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら オリーブオイル さんおんとう	もやし にんにく たまねぎ キャベツ トマトかん
28	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	アジのかおりあげ キャベツのしおこんぶあえ なめこのみそしる	563	26.0	あじ しおこんぶ あかみそ しろみそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん なめこ
29	水	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 すいか	710	27.6	ぶたにく はちょうみそ あかみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぷん しろごま ごまあぶら あぶら さんおんとう	ごぼう もやし すいか きゅうり しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ
<b>Y先生リクエスト(ゴーヤーチャンプルー)</b>									
30	木	コーンとじゃこのませごはん 	ぎゅうにゅう 	ゴーヤーチャンプルー あぶらあげのみそしる	568	28.2	ちりめんじゃこ たまご ぶたにく とうふ かつおぶし 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 ごまあぶら あぶら	にがうり もやし とうもろこし たまねぎ ねぎ こまつな にんじん

☆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。

★今月の給食費の引き落としは6月6日(月)です。(再引き落としは15日(水)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