



# 給食だより

今年度が始まって、2か月が経ちました。6月11日は、「入梅」といって、暦の上では梅雨に入ります。梅雨の時期から9月頃までは、細菌による食中毒が発生しやすくなります。給食室ではより一層、衛生管理を徹底し、細心の注意を払いながら安全・安心でおいしい給食づくりに努めてまいります。

## 6月は食育月間です！

平成17年に食育基本法が制定され、毎月19日が「食育の日」、6月が「食育月間」になりました。子どもたちの心身の健康に、毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけではなく、感謝の心や社会性を育て、自分で食を選択できる大人になるためにも、学校や家庭での食育の取組が不可欠です。御家庭でも食生活を振り返り、大切な食について考える機会にいただければ幸いです。

### ～6月4日から6月10日は、歯と口の健康月間です～

永久歯は、一生使い続ける大切な歯です。丈夫な歯を作る栄養素を意識してとるようにしましょう。また歯みがきをしっかりとって、むし歯を予防しましょう。

#### ◆歯を強くするカルシウム

チーズ かいそう 牛乳 小魚



#### ◆歯の土台となるたんぱく質

たまご とうふ 肉 魚

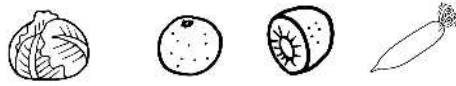


#### ◆エナメル質を作るビタミンA



にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー うなぎ

#### ◆象牙質を作るビタミンC



キャベツ みかん キウイ だいこん

★「噛ミング30(カミングサンマル)」…健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上かむ」ことを目標に、平成21年に提唱したものです。ひと口30回、よく噛むといいことがあります。

- ・口腔機能をアップ！→口の周りの筋肉を鍛え、発音がよくなったり、表情が豊かになる。
- ・運動機能をアップ！→強くかみしめることで力をより発揮できる。バランス感覚も整えられる。
- ・心を豊かにする！→よく味わうことの楽しさを知り、味覚が発達する。ストレスが和らぎ、リラックスできる。
- ・体を健康にする！→だ液が出て、消化を助けたり、むし歯の予防になる。満腹感が得られるので肥満も防ぐ。

### ～衛生に気をつけよう～

食中毒の予防には、手指の洗浄を十分に行うことが大切です。6月の給食目標は、『衛生に気をつけよう』です。正しい手の洗い方をもう一度見直し、食べる前には手洗いをていねいに行いましょう。

|              |                 |                 |         |                |                |                |              |
|--------------|-----------------|-----------------|---------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| ①せっけんをよく泡立てる | ②手のひらをよくこすり合わせる | ③手の甲をもう片方の手でこする | ④指の間を洗う | ⑤指先とつめのよごれを落とす | ⑥手首をぐるぐるきれいに洗う | ⑦せっけんの泡を水で洗い流す | ⑧きれいなハンカチでふく |
|              |                 |                 |         |                |                |                |              |

令和7年

## 6月分 予定献立表

東大成小中学校

| 日(曜)                                                        | 献立名                                                                                                    |                                                                                     |                                          | つかわれているしょうひんとそのおもなほたらき                             |                                                     |                                                                      | えいようか<br>3,4年生の<br>エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質(g) |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                             | 主食                                                                                                     | 牛乳                                                                                  | おかず                                      | き<br>はたらく力や<br>だいおんの                               | あか<br>ち・にく・ほね・は<br>なご体のもとに                          | みどり<br>ひょうきをふせき<br>からたのちようしを                                         |                                                |
| 3(火)                                                        | むぎごはん<br>             |    | マーボー豆腐<br>はるさめサラダ                        | こめ むぎ あぶら<br>さんおんとう でんぶん りょくとうはるさめ<br>ごまあぶら しろいりごま | ぎゅうにゅう<br>とうふ ぶたにく だいずミート<br>あかみそ しょうゆ              | たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ<br>にんにく しょうが ほししいたけ<br>キャベツ きゅうり にんじん              | 585<br>26.7                                    |
| 4(水)                                                        | かむかむキムチライス<br>        |    | きびなごカリカリフライ<br>わかめスープ                    | こめ むぎ あぶら<br>ごまあぶら しろいりごま                          | ぎゅうにゅう<br>やきふた いか きびなご<br>とうふ とりにく わかめ しょうゆ         | はくさいキムチ むきえだまめ<br>ねぎ にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん こまつな                     | 503<br>21.8                                    |
| 5(木)                                                        | むぎごはん<br>             |    | なまあげのあますに<br>こまつナサラダ                     | こめ むぎ あぶら<br>こんにゃく じゃがいも さんおんとう<br>でんぶん ごまあぶら      | ぎゅうにゅう<br>なまあげ しょうゆ ぶたにく<br>まぐろみずにフレーク              | にんじん たまねぎ たけのこ<br>チンゲンサイ トマトケチャップ<br>こまつな ホールコーン                     | 574<br>24.2                                    |
| 6(金)                                                        | ハムとコーンのピラフ<br>        |    | とりにくのレモンソースかけ<br>ABCスープ                  | こめ むぎ あぶら<br>でんぶん さんおんとう マカロニ<br>オリーブ油             | ぎゅうにゅう<br>とうにゅうバター ぶたにく ハム<br>とりにく しょうゆ ベーコン        | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>むきえだまめ ホールコーン<br>ダイストマト トマトピューレ<br>パセリ          | 595<br>29.3                                    |
| 9(月)                                                        | むぎごはん<br>             |    | かみかみソイどんのぐ<br>けんちんじる<br>てづくりあじさいゼリー      | こめ むぎ あぶら<br>さんおんとう カルビス サイダーゼリー<br>ぶどうゼリー         | ぎゅうにゅう<br>だいず ぶたにく ベーコン しょうゆ<br>じゃがいも とうふ           | ごぼう にんじん ほうれんそう<br>だいこん ねぎ えのきだけ<br>こまつな                             | 595<br>25.1                                    |
| 10(火)                                                       | じこなうどん<br>            |    | さんさいにくうどん<br>まつばいも<br>はりはりつけ             | じこなうどん<br>さんおんとう きびとう はちみつ<br>しろいりごま               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく しょうゆ あぶらあげ<br>なると こんぶ                | さんさいミックス にんじん<br>ねぎ さつまいも きゅうり<br>きりぼしだいこん                           | 571<br>23.3                                    |
| 11(水)                                                       | むぎごはん<br>             |    | さばのみそに<br>とんじる                           | こめ むぎ あぶら<br>こんにゃく                                 | ぎゅうにゅう<br>さば あかみそ ぶたにく とうふ<br>しろみそ                  | ごぼう にんじん だいこん ねぎ<br>こまつな                                             | 548<br>22.3                                    |
| 12(木)                                                       | コッペパン<br>             |    | ポテトのミートソースあえ<br>ひじきのマリネ<br>イチゴジャム        | コッペパン<br>じゃがいも さんおんとう あぶら<br>くろいりごま                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいずミート<br>げんまいチーズ ほしひじき しょうゆ         | にんにく たまねぎ にんじん<br>トマトピューレ グリンピース<br>きゅうり だいこん                        | 618<br>28.4                                    |
| 13(金)                                                       | むぎごはん<br>            |   | いわしのかばやき<br>わふうサラダ<br>あぶらあげと<br>とうふのみそしる | こめ むぎ あぶら<br>さんおんとう ごまあぶら しろすりごま                   | ぎゅうにゅう<br>いわし しょうゆ わかめ<br>あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ       | キャベツ きゅうり ねぎ                                                         | 613<br>26.3                                    |
| 6/16～20は『地場産物強化ウィーク』です！ ★マークのついた食材は埼玉県産・さいたま市産の食材を使用する予定です！ |                                                                                                        |                                                                                     |                                          |                                                    |                                                     |                                                                      |                                                |
| 16(月)                                                       | むぎごはん<br>           |  | のりのつくだに<br>うましおにくじゃが<br>こまつなのおひたし        | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも さんおんとう<br>★こんにゃく ごまあぶら          | ★ぎゅうにゅう<br>のりのつくだに ★ぶたにく                            | ★たまねぎ にんじん さやいんげん<br>にんにく ★こまつな キャベツ<br>りょくとうもやし                     | 525<br>21.1                                    |
| 17(火)                                                       | しゃくしなガーリックチャーハン<br> |  | ふかやねぎぎょうざ<br>こめこめサラダ                     | こめ あぶら ごまあぶら<br>★こめこめん さんおんとう                      | ★ぎゅうにゅう<br>やきふた ★ぶたにく わかめ<br>しょうゆ                   | にんじん ★しゃくしな<br>にんにく ★たまねぎ ★ねぎ<br>ホールコーン ★きゅうり キャベツ                   | 519<br>17.0                                    |
| 18(水)                                                       | むぎごはん<br>           |  | とうふとひきにくのにこみ<br>ちちぶこんにゃくサラダ              | こめ むぎ あぶら<br>ごまあぶら でんぶん ★こんにゃく<br>さんおんとう           | ★ぎゅうにゅう<br>とうふ ★ぶたにく だいずミート<br>しょうゆ                 | ★たまねぎ にんじん たけのこ<br>ほししいたけ グリンピース しょうが<br>にんにく だいこん ★きゅうり             | 572<br>27.5                                    |
| 19(木)                                                       | ツイストパン<br>          |  | しらはなまめのシチュー<br>ヨーロッパやさいのサラダ              | ★ツイストパン<br>じゃがいも あぶら オリーブあぶら<br>はちみつ               | ★ぎゅうにゅう<br>とりにく ベーコン げんまいチーズ<br>しらはなまめペースト とうにゅうバター | ★たまねぎ にんじん しめじ<br>グリンピース キャベツ ★きゅうり<br>★カリフラワー                       | 565<br>21.8                                    |
| 20(金)                                                       | うめじゃこごはん<br>        |  | シラのたつたあげ<br>かわしまこじる                      | こめ あぶら<br>しろいりごま さといも こんにゃく                        | ★ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ シラ だいず<br>★しろみそ                  | ほししいたけ ★こまつな ★ねぎ<br>ほしずいき にんじん だいこん                                  | 547<br>26.2                                    |
| 23(月)                                                       | むぎごはん<br>           |  | いかととうふのチリソース<br>ちゅうかあえ<br>れいとうみかん        | こめ むぎ あぶら<br>でんぶん はくりきこ さんおんとう<br>ごまあぶら しろいりごま     | ぎゅうにゅう<br>いか とうふ しょうゆ わかめ                           | たまねぎ にんじん にんにく<br>しょうが トマトケチャップ<br>りょくとうもやし きゅうり<br>だいこん みかん         | 581<br>25.8                                    |
| 24(火)                                                       | ホットちゅうかめん<br>       |  | タンメンのしる<br>みそポテト                         | ホットちゅうかめん<br>あぶら でんぶん じゃがいも<br>さんおんとう              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく しょうゆ いか<br>さいかみそ                     | しょうが にんじん キャベツ<br>ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ                                   | 631<br>25.2                                    |
| 25(水)                                                       | チキンライス<br>          |  | オムレツのデミグラスソースかけ<br>やさしいスープ               | こめ むぎ あぶら<br>さんおんとう じゃがいも                          | ぎゅうにゅう<br>とうにゅうバター とりにく<br>たまご なまクリーム しょうゆ          | トマトジュース トマトケチャップ<br>たまねぎ エリンギ にんじん<br>グリンピース しめじ キャベツ<br>ホールコーン こまつな | 600<br>26.2                                    |
| 26(木)                                                       | はちみつパン<br>          |  | とうにゅうクラムチャウダー<br>コールスローサラダ               | はちみつパン<br>じゃがいも こめこ マカロニ<br>さんおんとう あぶら             | ぎゅうにゅう<br>とりにく あさり しらはなまめペースト<br>とうにゅう              | にんじん たまねぎ キャベツ<br>マッシュルーム あかピーマン<br>ホールコーン きゅうり                      | 558<br>26.3                                    |
| 27(金)                                                       | むぎごはん<br>           |  | ホキのかんこくやくみソース<br>トックスープ                  | こめ むぎ あぶら<br>さんおんとう ごまあぶら トック                      | ぎゅうにゅう<br>ホキ しょうゆ とりにく                              | ねぎ にんにく<br>にんじん りょくとうもやし えのきだけ                                       | 547<br>20.5                                    |
| 30(月)                                                       | ナポリタン<br>           |  | かいそうサラダ<br>ヨーグルト                         | スパゲッティ<br>オリーブあぶら しろいりごま                           | ぎゅうにゅう<br>ウインナー かいそうミックス<br>しょうゆ ヨーグルト              | にんにく にんじん たまねぎ<br>エリンギ あかピーマン ダイストマト<br>トマトケチャップ だいこん きゅうり<br>ホールコーン | 521<br>17.6                                    |

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。