



給食だより

今年度が始まって、2か月が経ちました。6月10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！

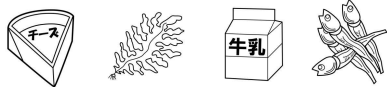
平成17年に食育基本法が制定され、毎月19日が「食育の日」、6月が「食育月間」になりました。子どもたちの心身の健康に、毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけではなく、感謝の心や社会性を育て、自分で食を選択できる大人になるためにも、学校や家庭での食育の取組が不可欠です。御家庭でも食生活を振り返り、大切な食について考える機会にいただければ幸いです。

～6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です～

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、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、『衛生に気を付けよう』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8年

6月分 予定献立表

日(曜)	献立名			つかわれているしょうひんとそのおもなはたらき			えいようか 34年卒の エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	き はたらくかや たいおんの もとなるもの	あか ち・にく・ほね・は なご体のもとな なるもの	みどり びょうきをらせぎ からだのしょうしを ととのえるもの	
2(火)	むぎごはん 		ソイどんのぐ こめこめサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう こめこめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン わかめ しょうゆ ヨーグルト	ほうれんそう ホールコーン キャベツ きゅうり	541 22.9
3(水)	むぎごはん 		おやこに ごますあえ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも しろすりごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ しょうゆ	さやいんげん にんじん こまつな キャベツ もやし	564 23.9
4(木)	かみかみごはん 		わかさぎフリッター わかめスープ	こめ あぶら さとう こんにゃく いりごま	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく きざみこんぶ わかさぎ とうふ とりにく わかめ	にんじん ごぼう ほししいだけ たまねぎ こまつな	503 21.3
5(金)	じごなうどん 		さんさいにくうどん まつばいも はりはりづけ	じごなうどん さつまいも きびとう しろいりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なた きざみこんぶ	さんさいミックス にんじん ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	571 23.3
8(月)	むぎごはん 		いかとうふのチリソース はるさめサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん りょくとうはるさめ ごまあぶら しろいりごま	ぎゅうにゅう いか とうふ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトケチャップ もやし	593 25.7
9(火)	ハムとポテトのピラフ 		とりにくのレモンソースがけ ABCスープ	こめ あぶら じゃがいも さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とうにゅうバター ハム じゃがいも とりにく しょうゆ ベーコン	にんじん えだまめ レモンがじゅう マッシュルーム たまねぎ ダイストマト トマトピューレ パセリ	623 27.6
10(水)	カリカリうめとえだまめのはん 		イワシのたつたあげ わふうサラダ あじさいゼリー	こめ あぶら ごまあぶら しろすりごま あじさいゼリー	ぎゅうにゅう いわし こんぶ わかめ	キャベツ きゅうり だいこん カリカリうめ	434 12.9
11(木)	むぎごはん 		なまあげのあますに こまつなサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく しょうゆ ツナ	えだまめ にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ こまつな トマトケチャップ キャベツ コーン	574 24.3
12(金)	さきたまボール 		ハンバーグケチャップソース カラフルソテー しろいんげんまめのスープ	さきたまボール	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン しろいんげんまめ しょうゆ	キャベツ にんじん コーン パセリ たまねぎ かぶ こまつな	549 26.8
15(月)	6/15～19は『地産産物強化ウィーク』です！ ★マークのついた食材は埼玉県・さいたま市産の食材を使用する予定です！						
	むぎごはん 		うましおにくじゃが こまつなのおひたし さいのくになっとう	★こめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら ★こんにゃく	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん ★こまつな キャベツ もやし	577 25.4
16(火)	しゃくしなガーリックチャーハン 		ふかやねぎぎょうざ ちゅうかあえ	★こめ あぶら しろいりごま ごまあぶら さとう	★ぎゅうにゅう やきぶた ★ぶたにく わかめ しょうゆ	にんじん ★しゃくしな にんにく たまねぎ ★ねぎ もやし きゅうり だいこん	431 14.2
17(水)	かてめし 		さばのゆうあんやき かわしまごじる	★こめ あぶら ★こんにゃく さといち	★ぎゅうにゅう しょうゆ さば だいず しろみそ	ほししいだけ にんじん ★こまつな ほしずいき だいこん ねぎ	455 17.5
18(木)	はちみつパン 		ニョッキいりクリームスープ ヨーロッパやさいのサラダ	★はちみつパン あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★とりにく とうにゅう とうにゅうバター	たまねぎ にんじん ★こまつな キャベツ ★カリフロレー きゅうり ★コールラビ	553 22.7
19(金)	ポットちゅうかめん 		タンメンのしる ちちぶみそポテト れいとうみかん	★ポットちゅうかめん あぶら でんぶん ★じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく いか ★さいかみそ	しょうが にんじん キャベツ ほししいだけ ねぎ チンゲンサイ みかん	642 24.5
22(月)	むぎごはん 		とうふとひきにくのこみ くきわかめのチョナムル	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら しろいりごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ガルパングリッツ しょうゆ	たまねぎ にんじん ほししいだけ グリーンピース しょうが にんにく くきわかめ もやし えのきだけ	557 24.6
23(火)	むぎごはん 		チキンアドボ ニラガ マスカットゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく ローリエ キャベツ にんじん しょうが こまつな	534 26.4

24(水)	やきにくチャーハン 		しろはなまめコロッケ ちゅうかろうコンスープ ジョア	こめ あぶら さとう しらはなまめ パンこ	ジョア しょうゆ ぶたにく バター ベーコン わかめ	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな ホールコーン たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	503
							21.2
25(木)	コッペパン 		ポークビーンズ ひじきのマリネ いちごジャム	コッペパン イチゴジャム じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず げんまいチーズ ひじき	にんにく たまねぎ にんじん トマトケチャップ トマトピューレ だいこん	534
							22.8
26(金)	わかめじゃこごはん 		とりにくのやくみソース とんじる	こめ むぎ あぶら しろいりごま さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ	ねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	501
							18.6
29(月)	むぎごはん 		うまにどんぐ ゆかりあえ かわちばんかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ほたてかいばしらみずに	しょうが たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ にんにく ほししいたけ キャベツ きゅうり かわちばんかん	480
							21.1
30(火)	ツナとトマトのスパゲッティ 		フライドポテト かいそうサラダ	スパゲッティ あぶら ごまあぶら しろいりごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン いか ツナ しょうゆ	たまねぎ にんじん トマト ダイストマト エリンギ にんにく パセリ トマトケチャップ だいこん きゅうり ホールコーン	459
							21.7

・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。