

6月 学校給食献立予定表

Aコース

東小・中央小・南小  
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	I単位 - [kcal]	蛋白質 [g]
15月	牛乳	ごはん わかめスープ きびなごフライ② ピビンバごはんの具 アセロラゼリー	牛乳 わかめ きびなごフライ 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま アセロラゼリー	人参 ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい水煮 はくさいキムチ ほうれん草 もやし	647	22.0
16火	牛乳	黒パン 肉団子のスープ ペネアラピアータ 上里とうもろこし お米のケーキ	牛乳 ミートボール ベーコン	黒パン マカロニ オリーブ油 お米のケーキ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく トマト パセリ とうもろこし	721	23.5
17水	牛乳	ごはん クッパスープ 揚げぎょうざ② もやしのナムル	牛乳 豚肉 卵 ぎょうざ	ごはん 油 ごま ごま油 ナムルドレッシング	キャベツ 人参 きくらげ ねぎ ほうれん草 もやし	639	21.3
18木	牛乳	ごはん おふくろ汁 彩り豚丼の具 上里水菜と小松菜のお浸し	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	ごはん 油 しらたき 三温糖	人参 ねぎ なめこ しょうが 玉ねぎ ごぼう グリンピース 小松菜 キャベツ 水菜	600	14.2
19金	牛乳	なすのつけ汁うどん かみかみかき揚げ フリーダムサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ いか	地粉うどん 油 薄力粉 ごま油 ごま 玉ねぎドレッシング	なす 人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 ごぼう パセリ 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー	698	23.8

# 6月 給食だよ!

## 6月は 食育月間です

新学期が始まりましたが家にいることが多くなりましたね…。  
6月は雨が多く降る梅雨の時期です。じめじめ蒸し暑かったり、肌寒いときがあったり…体調を崩しやすいときです。十分な栄養と睡眠で、健康に過ごしましょう。  
生活のリズムは、乱れていませんか？心と体の健康のために『早寝 早起 朝ごはん』は基本です！朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

私たちの住んでいる本庄市、上里町は農業生産の多いところ。身近で生産された季節の野菜、旬の野菜を給食でもたくさん使うようにしています。地域の恵みに感謝していただくことは大事なことです。朝ごはんはしっかり食べていますか？好き嫌いはたくさんありませんか？食事のマナーは守れていますか？…  
私たちが生きていく上で、「食べること」はとても大切なこと、そしてたくさんの学びがあります。みんなで食の大切さを考えましょう。

早寝



早起



朝ごはん



### 栄養の入り口は「手」と「口」

「手」はおいしい料理を作り、またできあがった料理を「口」に運ぶ「栄養の入り口」です。しかし、毎日の生活の中で手を洗うことが、いつの間にかおろそかになっていませんか？外から戻ったばかりの手には雑菌やウイルスがたくさんついています。自分だけではなく家族やほかの人のためにも、せっけんを使っていねいな手洗いを普段から心がけましょう。



給食センターでは約7,200人分の給食をつくっています。安全安心な給食を児童生徒の皆さんに届けるために調理員さんたちの一番の基本は「手洗い」です。食中毒を発生させてしまうような菌やウイルスの運び屋になってしまうのが主に「手」です。調理員さんたちは「1作業1手洗い」を励行しています。



日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
22月	牛乳	ごはん 沢煮椀 鯖の香味焼き 上里新じゃがいものそぼろ煮 カットフルーツ	牛乳 豚肉 かまぼこ さば 鶏肉	ごはん 油 三温糖 ごま じゃがいも	ごぼう 人参 大根 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ にんにく グリーンピース フルーツ	699	29.2	
23火	牛乳	デニッシュペストリー クラムチャウダー メンチ 上里水菜のサラダ	牛乳 ベーコン あさり メンチ	デニッシュペストリー 油 じゃがいも フルーツ	玉ねぎ 人参 パセリ 水菜 キャベツ 大根	653	20.3	
24水	牛乳	ごはん 野菜椀 あじの南蛮漬け 大豆の磯煮	牛乳 油揚げ みそ あじ ひじき 大豆	ごはん 片栗粉 こんにゃく 油 三温糖 ごま油 しらたき	人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 にんにく 干しいたけ	665	26.0	
25木	牛乳	ごはん かつおふりかけ 上里水菜のすまし汁 五目厚焼きたまご なすのみそ炒め	牛乳 豆腐 わかめ 五目厚焼きたまご 豚肉 みそ のりふりかけ	ごはん 油 三温糖	人参 水菜 しょうが 玉ねぎ なす ピーマン	615	24.7	
26金	牛乳	タンメン 春巻 フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 わかめ	中華麺 ごま油 春巻 杏仁豆腐	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ キャベツ たら 黄桃 みかん 白桃 パイ	679	22.7	
29月	牛乳	ごはん なすのみそ汁 あじフリッター② 生揚げの五目煮	牛乳 油揚げ みそ あじフリッター 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉	人参 玉ねぎ なす 小松菜 たけのこ 干しいたけ キャベツ	703	26.1	
30火	牛乳	子どもパン パスタ入りスープ ハンバーグデミグラスかけ 上里アスパラサラダ	牛乳 ベーコン ひよこ豆 ハンバーグ 大豆 金時豆	子どもパン 三温糖 オリーブ油 イタリアンソース	人参 アスパラガス 玉ねぎ にんにく トマト セロリ	658	26.4	
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 12回						平均摂取量	665	平均摂取量の14.6%
太字： 本庄または上里産の野菜です 今年度は夏の時期を除き、上里町の相川さんがつくってくれた人参を使います！						基準摂取量	650	基準摂取量の13~20%

# 6月給食だより

パリッとおいしい！

埼玉きゅうり ~フリーダムの巻

きゅうりは全国的に広く栽培されていますが、埼玉県は全国で3番目に収穫量が多く、その中心が本庄市を中心とした県北地域です。

きゅうりは、かつて夏の野菜として露地で栽培されていました。現在ではほとんどがハウスで栽培され、1年中出荷されています。給食でも地場産きゅうりをたくさん使います。今月は全国でもあまりつくられていない「フリーダム」を使います。



きゅうりの花  
黄色くてとてもかわいい！



**フリーダム**  
(いぼなしきゅうり)

きゅうりは昔からいぼが鮮度の目安と言われてきましたが、そのいぼのない「フリーダム」という品種があります。従来のきゅうりに比べ、短く太めで、皮がやわらかくみずみずしさが長持ちするのが特徴です。いぼがないため洗いやすく雑菌も繁殖しにくいというメリットもあり、主に加工用として、早くから使われています。

「一生懸命つくりました。残さないで全部食べてね！」  
(左) 本庄営農センター 杉 所長 (右) 関根さん

本庄市内に約130件あるきゅうり農家のうち「フリーダム」をつくっているのは7軒。そのうちの1軒、関根さんのきゅうりハウスに行ってきました。多いときは1日に3,500本ほど収穫します。特に夏の時期には45℃くらいまで温度が上がるビニールハウスの中で作業は、とても大変だそうです。フリーダムサラダには関根さんが大切に育てたきゅうりが使われます。感謝して食べてくださいね。