

6月 学校給食献立予定表

Bコース (仁手小・旭小・西小・賀美小・神保原小
七本木小・長幡小・上里東小学校)

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	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
11 木	牛乳	ソトワツパソ いちごジャム ABCスープ ウィンナー(例)ソース② グリーンサラダ	ベーコン ウィンナー 牛乳	ソトワツパソ じゃがいも 加工 オリーブ油 三温糖 イチゴジャム 柑橘ドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト パセリ ほうれん草 きゅうり	598	21.9
11, 12日 本庄市は別献立							
12 金	牛乳	トマトハヤシライス チキンナゲット② 上里小松菜サラダ	牛乳 豚肉 チキンナゲット	ごはん 油 香味塩ドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 コーン	762	26.2
15 月	牛乳	ジャージャー麺 肉野菜しゅうまい② 海藻サラダ	牛乳 豚肉 みそ 肉野菜しゅうまい 海藻ミックス わかめ	中華麺 油 三温糖 片栗粉 こんにゃく 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 干しいたけ コーン キャベツ	686	26.0
16 火	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
17 水	牛乳	黒パン 肉団子のスープ パンネアラビアータ 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
18 木	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
19 金	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

6月 給食だより

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 早起き 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。



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。

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補給 [kcal]	蛋白質 [g]	
22月	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	
23火	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 カットグレープフルーツ	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 グレープフルーツ	699	29.2	
24水	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 ルソルトドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ 水菜 キャベツ 大根	653	20.3	
25木	牛乳	ごはん 野菜椀 鮭の塩焼き 大豆の磯煮	牛乳 油揚げ みそ 鮭 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	
26金	牛乳	ごはん かつおふりかけ 上里水菜のすまし汁 五目厚焼き玉子 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	
29月	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 パイン	679	22.7	
30火	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	
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 14回						平均摂取量	669	平均 摂取I補給-の 14.5%
大字： 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I補給-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！



「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

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。

本庄市内に約130件あるきゅうり農家のうち「フリーダム」をついているのは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。

