

6月 きゅうしょくだより

梅雨の季節がやってきました。雨が降り蒸し暑い日が多くなっていきます。6月12日から23日は読書旬間です。読書旬間に合わせて、本の中の料理が給食に登場するブックコラボ給食が登場します。雨ばかりで外で遊ぶことができない日、図書館で本を手にとってもらいたいと思っています。

食品・料理にとってこのジメジメは食中毒をおこしやすい環境でもあり、6月は年間で一番食中毒の発生しやすい時期です。食品の取り扱いや手洗い・うがいなど身近な衛生にも気を付けていきましょう。



ゆっくりよくかんで食べていますか?

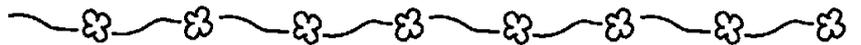
6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

5月に使用した野菜の主な産地

- ・にんじん 徳島県 ・たまねぎ 北海道 ・じゃがいも 北海道 ・大根 千葉県 ・小松菜 練馬区 埼玉県
- ・きゅうり 群馬県 ・きゃべつ 神奈川県 千葉県 ・ぶなしめじ 長野県 ・ねぎ 練馬区 千葉県
- ・しょうが 高知県 ・にんにく 青森県 ・里芋 千葉県 ・さつまいも 千葉県 ・ごぼう 青森県



《学校給食費の引き落としについて》

6月の給食費引き落とし日は、5日(月)です。前日までに残高を確認していただき、未納がないよう御協力をよろしくお願いいたします。

今年度は、6月に4・5月分、7月に6・7月分が引き落としされます。詳しくは、5月にお配りした「令和5年度 学校給食費について」のお便りで御確認ください。

6月 こんだてひょう

実施日		牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
日	曜			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	
2	金		＼おいわいこんだて／ せ〇は〇 げんまいフレークのひ〇か〇 だ〇このサラダ 〇ま〇じる	小豆 牛乳 豚肉 とり肉	米もち米 米粉 油	にんじん 大根 きゅうり たまねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ	6月1日は「開校記念日」 下石小52周年をお祝いした献立です。材料からどんな料理が登場するか当ててみましょう！
5	月		ごこごはん ぶたにくのしょうがやき きりほしだいこんのこんさいじる	牛乳 豚肉 とり肉	米もち米 赤米 黒米 きびあわ はちみつ 油 砂糖こんにやく ごま油	生姜 たまねぎ 切干大根 にんじん ごぼう えのきたけ ごねぎ	4日～10日 歯と口の健康週間 根菜や雑穀、噛み応えのある食材を取り入れました。 マークはかみかみメニューです。
6	火		えびクリームライス かみかみサラダ	えび とり肉 牛乳 クリームいんげん豆 するめ	米 大麦 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 大根 きゅうり	
7	水		ミルクパン いちごジャム ねりまキャベツたっぷりミートローフ カレースープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉 ウインナーいんげん豆	ミルクパン いちごジャム 米粉 油	キャベツ にんじん コーン グリーンピース れんこん たまねぎ	7日 区内一斉給食 ねり丸キャベツを使ってミートローフを作ります。
8	木		もちむぎごはん かつおのたつたあげ やさいのさっぱりあえ すずしろじる	牛乳 かつお 豚肉	米 もち麦 片栗粉 油 砂糖	生姜 もやし にんじん ほうれん草 きゅうりしめじ えのきたけ ねぎ 大根 小松菜	
9	金		ごはん とりのうめてりやき こまつなのおひたし いわしのつみれじる	牛乳 とり肉 いわし みそ	米 砂糖 米粉	梅干し 小松菜 にんじん もやし 生姜 ねぎ 大根 干しいたけ えのきたけ	9日入梅立 6月11日は「入梅」 梅の実が熟すころに、雨の多い季節に入ります。「梅雨(つゆ)」という漢字にも「梅」が入りますね。
12	月		スパゲッティミートソース パリパリかいそうサラダ あじさいゼリー (ぶどう)	豚ひき肉 牛乳 海藻 パルメザンチーズ アガー	スパゲティ 油 小麦粉 オリーブ油 しゅうまいの皮 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマトピューレ 大根 パセリ粉 きゅうり ぶどうジュース	
13	火		まいたけごはん ししゃものみりんやき しおにくじゃが	とり肉 牛乳 ししゃも 豚肉	米 大麦 油 砂糖 こんにやく じゃが芋 ごま油	生姜 にんじん まいたけ にんにく たまねぎ 干しいたけ さやいんげん	毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」
14	水		マーボー豆腐どん はるさめサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 ハム	米 油 砂糖 米粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ なら キャベツ きゅうり	フックコロボ給食 13日 やきざかなのろい 塚本やすし ししゃものみりん焼き 男の子が焼き魚を好 お話です。
15	木		カレーライス コールスローサラダ	豚肉 いんげん豆 牛乳	米 油 じゃが芋 はちみつ 米粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ コーン	
16	金		ごはん トマトソースハンバーグ さんしょくいため くだくさんみそじる	牛乳 牛ミンチ 豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	米 油 米粉 オリーブ油	たまねぎ れんこん トマト缶 にんにく もやし にんじん 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ	16日 ハンバーグつくろうよ 角野栄子 トマトソースハンバーグ 小さなお化けのアッチが大好きな友達、えっ ちゃんのために作るハンバーグのお話です。
19	月		シュガートースト ポークビーンズ バジルポテト	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆	食パン マーガリン グラニュー糖 油 砂糖 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマト缶 マッシュルーム バジル粉	
20	火		むぎごはん ちゅうかふうあつやきたまご ウエーブワンタンスープ	牛乳 えび 卵 とり肉	米 大麦 ごま油 砂糖 米粉 ウェーブワンタン	生姜 ねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース 白菜 もやし きくらげ	21日 こまつたさんのサラダ 寺村輝夫 こまつたさん、わかつたさんシリーズにはい ろいろな料理が登場します。 こまつたさんに魔法が教えてくれたマスタード 入りのドレッシングでサラダを作りました。
21	水		チキンパエリア (スペイン) こまつたさんのサラダ れいとうみかん	とり肉 牛乳	米 オリーブ油 油 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム 赤ピーマン ビーマン キャベツ にんじん きゅうり コーン みかん	
22	木		ごはん ぶたにくとだいのあまからあげ キャベツのレモンふうみ けんちんじる	牛乳 豚肉 大豆	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 こんにやく 里芋 ごま油	キャベツ きゅうり コーン レモン にんじん 大根 ごぼう ねぎ	23日 ゆでえだまめ 一年生の生活科の授業で、全校生徒分の 枝豆のさやもぎをします。
23	金		キムチチャーハン えのきたけとねぎのちゅうかスープ ゆでえだまめ	豚ひき肉 牛乳 鶏もも	米 油 ごま油 春雨	生姜 にんにく ねぎ にんじん キムチ えのきたけ チンゲンサイ 白菜 枝豆	旬の味をいただきますしよう! 今月は、旬のメロンやしいかが登場します。
26	月		はつがげんまいごはん しらすふりかけ しんじゅだんご さつまとんじる	牛乳 しらす かつお節 青のり 鶏ひき肉 豚肉 豆腐 みそ	米 発芽玄米 砂糖 白ごま ごま油 米粉 もち米 油 さつま芋	生姜 たまねぎ ごぼう 大根 にんじん ねぎ	
27	火		とうふのわふうあんかけどん はくさいとほたてのしょうがスープ くだもの (メロン)	豚肉 豆腐 牛乳 貝柱	米 油 砂糖 米粉	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ ごねぎ えのきたけ 白菜 メロン	岩手県 盛岡市の「三大盛岡麺」の一つ「じゃじゃ 麺」を作ります。戦後、中国のジャージャー 麺を盛岡にある食材で作ったことが始まりで す。 「じゃーたんたん」はじゃじゃ麺を食べた後 に飲む卵スープです。
28	水		むぎごはん はるまき わかめのしょうゆあえ チンゲンサイのちゅうかスープ	牛乳 豚肉 わかめ	米 大麦 油 春雨 ごま油 米粉 砂糖 春巻きの皮 小麦粉	生姜 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ もやし にんにく たまねぎ きくらげ えのきたけ チンゲンサイ	
29	木		もりおかじゃじゃめん ちーたんたん (かきたまじる)	みそ 豚ひき肉 牛乳 とり肉 豆腐 卵	うどん 油 砂糖 米粉 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり えのきたけ 白菜 小松菜	7月も頑張ろう!
30	金		おやごどん けんちんじる くだもの(すいか)	とり肉 卵 牛乳	米 砂糖 米粉 ごま油 こんにやく 里芋	たまねぎ グリーンピース にんじん 大根 ごぼう ねぎ すいか	いよいよ夏本番。給食をしっかり食 べて、元気に過ごそう。

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。 ※給食回数21回
 ※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
 ※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	546	17.0	31.0	2.3	308	84	1.9	219	0.31	0.44	12	4.8