

6月給食だより



所沢市立第2学校給食センター

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、1回の食事でどのくらい噛んで食べていますか？よく噛んで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。噛むことの大切さを知って、よく噛む習慣をつけましょう。

「よくかむ」と8つのいいこと！

ひみこの

ひみこさま

1030回
めがして
かんでみよう！

肥満予防
味覚の発達
言葉の発音(おきき)
脳の発達

はが いーせ

歯の病気予防
ガン予防
胃腸快調
全力投球
かいてかめたいとき、歯をくいしばり、力がわかると!!

女王卑弥呼が生きた時代の人々は、1回の食事でなんと...約**3990回**食べものをかんでいていわれています。現代人の平均**620回**と比べると、なんと**6倍以上**です!

今月は **食育月間** です!!

平成17年に食育基本法が施行され、国を挙げて食育が推進されることになりました。そして、この食育推進を広く浸透させるために、毎年6月を「食育月間」と決めました。

食という字は「人」に「良」と書きます。食を通じて人を良くすることを望むのが食育です。子どもの頃からおいしく食べる経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

日々の「食べること」について、改めて考えてみませんか？

今月のきゅうしょくQです!!

Q. 牛乳は、からだにとってどんな働きをするでしょう？

- ①強い歯や骨をつくる
- ②元気なからだをつくる
- ③イライラさせる
- ④ぐっすり眠れる



はじめまして!

トコロんキッチン です!



野菜の下処理

食材の皮をむいたり、洗ったりしています。

1つの食材を洗う回数なんと3回!土などの汚れなどを丁寧に落とし、給食に異物が入らないようにしています。





【目標】よくかんで食べよう

令和6年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
					おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
3	月	ごはん	○	イワシのうめに ぶた肉としらたきのいためもの かみなりじる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、イワシのうめに、 ぶた肉、とり肉、とうふ、 たまご	しらたき、えだまめ、 しょうが、こまつな、 にんじん、だいこん	545	25.3
4	火	ごはん	○	てづくりチキンカツ カミカミじゃこサラダ じゃがいものみそじる ★さつまいもチップス	ごはん、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも、 さつまいもチップス	牛乳、とり肉、 ちりめんじゃこ、 あぶらあげ、みそ	だいこん、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう	589	24.9
5	水	ちゅうかめん	○	もやしラーメン あげぎょうざ（2こ） フルーツポンチ	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、ぎょうざ、 ゼリー	牛乳、ぶた肉	もやし、キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ、きくらげ、 にんにく、しょうが、あかん、 ミックストフルーツ	635	21.3
6	木	ごはん	○	スタミナどん やさいのふっくらよせあますあん だいこんとさきゅうりのオイルづけ	ごはん、あぶら、 かたくりこ、さとう	牛乳、ぶた肉、みそ、 やさいのふっくらよせ	たまねぎ、もやし、にら、 にんじん、しょうが、 にんにく、だいこん、 きゅうり	548	26.5
7	金	さとう あげぼん	○	じゃがいもとベーコンのにも あじさいサラダ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、 きゅうり、むらさきキャベツ	534	19.9
10	月	チキンピラフ	○	トマトオムレツ ごぼうサラダ やさいスープ	チキンピラフ、 ごまドレッシング、 じゃがいも、あぶら	牛乳、トマトオムレツ、 ベーコン	ごぼう、とうもろこし、 にんじん、キャベツ、 たまねぎ、セロリ	533	19.3
11	火	ごはん	○	イカのたつたあげ きりほしだいこんのカレーいため とうふのすましじる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、イカ、ベーコン、 とうふ、かまぼこ	しょうが、にんじん、 きりほしだいこん、 たまねぎ、にんにく、 ほうれんそう	535	23.9
12	水	ごはん	○	マーボーなす とり肉のやくみソース ちゅうかサラダ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、とり肉	なす、たけのこ、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、 にんにく、しょうが、ねぎ、 キャベツ、もやし	572	29.6
13	木	じごなうどん	○	きつねうどん やさいのかきあげ えだまめ ★ほうじちゃプリン	うどん、さとう、かきあげ、 あぶら、ほうじちゃプリン	牛乳、とり肉、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 しいたけ、えだまめ	702	23.4
14	金	コッペパン スライス	○	やきウインナーのケチャップソース フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	コーヒーミルク、 ウインナー、とり肉、牛乳、 なまクリーム	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 とうもろこし	565	19.8
17	月	ごはん	○	ビビンバ ビビンバナムル かんこくふうスープ	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とり肉、 とうふ、たまご	きりほしだいこん、にら、 にんにく、しょうが、 もやし、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、キムチ	537	27.1
18	火	ごはん	○	サバのぶなかほし いびら すいとん	ごはん、ごま、あぶら、 さとう、すいとん	牛乳、サバぶなかほし、 ぶた肉、こんぶ、とり肉、 あぶらあげ	ごぼう、にんじん、 だいこん、こまつな、ねぎ、 しいたけ	609	25.5
19	水	ナン	○	カレーピーズ かぼちゃコロッケ コーンスローサラダ	ナン、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、 かぼちゃコロッケ	牛乳、だいす、ぶた肉、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 キャベツ、とうもろこし	670	27.3
20	木	ちゅうかめん	○	しおラーメン はるまき メロン	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、はるまき	牛乳、ぶた肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、 チンゲンサイ、にんじん、 ねぎ、とうもろこし、きくらげ、 にんにく、しょうが、メロン	627	21.4
21	金	ごはん	○	ハンバーグのおろしソース ほうれんそうのおかかあえ キャベツのみそじる	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ハンバーグ、 かつおぶし、みそ	だいこん、しょうが、 もやし、にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、キャベツ	546	21.2
24	月	わかめごはん	○	アジのなんばんづけ きゅうりとつぼづけのカキヤ さわにわん	わかめごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、アジでんぶんつき、 ぶた肉、かまぼこ	ねぎ、きゅうり、つぼづけ、 ごぼう、たけのこ、 にんじん、こまつな、 しいたけ	539	23.8
25	火	ツイストパン	○	とり肉のからあげ イカとコーンのソテー ABCスープ	パン、かたくりこ、あぶら、 マカロニ	牛乳、とり肉、イカ、 ベーコン	しょうが、とうもろこし、 にんじん、えだまめ、 にんにく、たまねぎ、 キャベツ	547	27.8
26	水	ごはん	○	ポークカレー タコナゲット（2こ） てづくりぶくじんづけ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、はちみつ、ごま、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、タコナゲット	たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、 りんご、だいこん、きゅうり	659	24.5
27	木	ごはん	○	こんさいととり肉のピリからに あつやたまご こまつなのボンすあえ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう	とり肉、あつやたまご	おちゃ、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、 ごぼう、ピーマン、キムチ、 もやし、こまつな、レモン	421	20.1
28	金	スパゲッティ	○	ポロナーゼ コーンコロッケ グリーンサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、バター、 かたくりこ、コーンコロッケ	牛乳、ぶた肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、 セロリ、にんにく、トマト、 キャベツ、きゅうり、 ピーマン	654	28.5
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しく下さい。「雑がみ」は貴重な資源です。							平均栄養量	578	24.1



（今月の地産）
えだまめ