



6月 給食予定献立表

さいたま市立大成小学校

ひにち ようび	こんだて			あか	きいろ	みどり	えいようか	
	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ち・にく・ほねになる	ちから・ねつになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	はちみつパン		じゃがいものクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とり ベーコン チーズ ひじき	パン あぶら じゃがいも さとう シチューフ레이크 はちみつ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース だいこん きゅうり コーン	619	22.7
2 金	かむかむ キムチライス		あじフィレフライ くきわかめのサラダ かみかみ給食	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ こんぶ あじ くきわかめ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ	はくさい ながねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん コーン	562	22.8
5 月	ごはん (おかかぶりかけ)		なまあげのあますに ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく なまあげ わかめ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら でんぶん さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし きゅうり だいこん	641	23.8
6 火	うめじゃこ ごはん		こまいフライ とんじる こめこのいちごケーキ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こまい ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	こめ ごま じゃがいも あぶら こむぎこ こんにゃく さとう	うめ しそ こまつな にんじん だいこん ごぼう ながねぎ いちごかしゅう	679	24.7
7 水	ごもくうどん (じごなうどん)		あおのりポテト ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ あおのり	うどん さとう あぶら じゃがいも ごま	にんじん ほししいたけ ながねぎ えのきたけ こまつな キャベツ もやし	593	21.9
8 木	ごはん		さけふかやねぎみそやき さわにわん しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく こんぶ なまあげ	こめ みそ しらたき でんぶん あぶら ごま	ながねぎ ごぼう にんじん だいこん きゅうり キャベツ もやし	604	30.5
9 金	こどもパン		とりにくのパーベキューソース じゃがいものスープに	ぎゅうにゅう とり ベーコン ぶたにく	パン さとう でんぶん あぶら じゃがいも	たまねぎ りんごかしゅう にんにく にんじん コーン キャベツ マッシュルーム	641	27.8
12 月	ハヤシライス (ごはん)		こめめんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト	ごはん あぶら ハヤシルウ こめこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	643	22.9
13 火	ごはん		うましおマーボー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう はるさめ ごま	にんにく たまねぎ にんじん しょうが こねぎ だいこん きゅうり	622	19.5
14 水	ごはん		いわしのかばやき けんちんじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう いわし とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり しそ	620	22.4
15 木	くろパン		ポテトのミートソース こまつなわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ わかめ	パン じゃがいも あぶら さとう ハヤシルウ ごま	たまねぎ にんにく にんじん グリンピース こまつな きゅうり コーン	646	25.8
16 金	しゃくしな ガーリック チャーハン		こまつなメンチカツ かわしまごじる 埼玉県にちなんだ給食	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす みそ	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも こんにゃく	しゃくしな にんにく ほししいたけ にんじん こまつな たまねぎ だいこん すいき ながねぎ	621	23.1
19 月	ごはん		かじょうどうふ ナムル れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	ながねぎ にんじん しょうが もやし ほししいたけ にんにく たけのこ こまつな きゅうり キャベツ みかん	666	26.9
20 火	ごはん		さわらのごまみそかけ すましじる あさづけ	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごま	こまつな ながねぎ しめじ にんじん きゅうり だいこん	640	24.3
21 水	ながさき チャンポン (ホットちゅうかめん)		あまからじゃがいも ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ちゅうかめん じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが にんじん もやし キャベツ ほししいたけ ながねぎ きゅうり にんにく しょうが	617	23.0
22 木	ごはん (やきのり)		とうふとひきにくのにこみ ごまあえ	ぎゅうにゅう のり とうふ ぶたにく だいす	こめ さとう あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし	629	26.8
23 金	えだまめと ひじきの ごはん		あじカレー-しょうゆやき いもだんごじる	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ひじき あじ えだまめ	こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも	にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ だいこん たもぎたけ ながねぎ	564	26.0
26 月	ごはん		せんだいふりにくじゃが いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こめ あぶら じゃがいも しらたき さとう せんだいふ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	583	20.6
27 火	ごはん		ほきのかんこくふうやくみソース トックスープ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ほき とりにく	こめ あぶら さとう トック あじさいゼリー	ながねぎ にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん ぶどうかしゅう	655	24.3
28 水	やまがた しょくパン (いちごジャム)		まめとウインナーのトマトに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう だいす ウインナー ひよこまめ チーズ わかめ	パン あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごま いちごジャム	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト だいこん きゅうり コーン	629	22.0
29 木	カレーピラフ		ポロニアステーキ マカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす ベーコン	こめ むぎ あぶら バター でんぶん マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ だいこん たもぎたけ	613	25.2
30 金	ごはん		ごもくどうふ わふうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちくわ みそ わかめ	こめ あぶら さとう ごま	にんじん たけのこ ながねぎ キャベツ きゅうり だいこん みかん	644	26.4

・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。

牛乳のよさ



効果的にカルシウムをとれる

牛乳のカルシウムは体への吸収率がよく、飲んで手軽にとれます。成長期の「カルシウム貯蔵」にぴったりです。

運動後の体のケアに

スポーツ後に、できるだけ速やかに牛乳を飲むと、水分の補給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。

栄養素密度が高い

少ないカロリーで、効率よく体に必要なさまざまな栄養素がとれます。「牛乳を飲むと太る」というのは誤解です。

6月 給食だより

おうちのひとといっしょによみましょう。



さいたま市立大成小学校
(毎月19日は食育の日です)

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

手洗いを忘れずに！

手洗いは、風邪などの感染症や食中毒を防ぐ最も簡単な予防法です。

- ★ 石鹸を使って洗おう
- ★ 指の間や手首も忘れずに洗おう
- ★ 洗い終わったら清潔なタオルやハンカチでふこう



家庭でも食事前の手洗い習慣を！

帰宅やトイレのあとだけでなく、食べ物と一緒に菌を口に入れないために調理や食事の前の手洗いも必要です。家庭、学校、外出先でも手洗いを心がけましょう。

えいせいでき しょくじ 衛生的な食事のための3つのポイント

①つけない

・料理をするときや食べる前には手をせっけんでていねいに洗う。



ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

生の肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに！

*まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使う(1回ごとの使いきり)にするのもいいですね。



③やっつける

・生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。(とくに肉の生焼けには注意が必要です)

※給食では、原則として、すべての食品を加熱します(中心部が75℃で1分以上。ノロウイルス汚染のおそれがあるものは85~90℃で90秒以上)。

②ふやさない

・料理を室温のまま長時間放置しない。



生温かい温度(35℃前後)は、細菌が増えやすい危険な温度です。

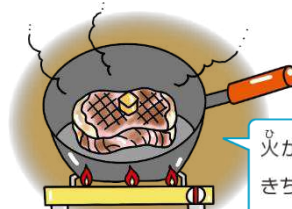
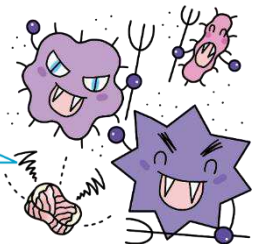
保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分に分けておくとさらに衛生的です。

※給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。

*調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。

※給食では、食器はきれいに洗った後、さらに「消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。

細菌は温かくて、よごれていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大好き♥

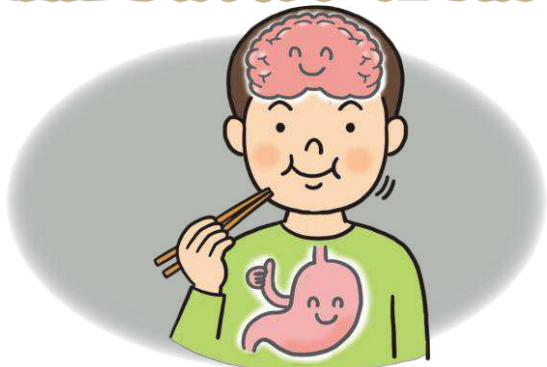


火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

よくかんで食べよう！

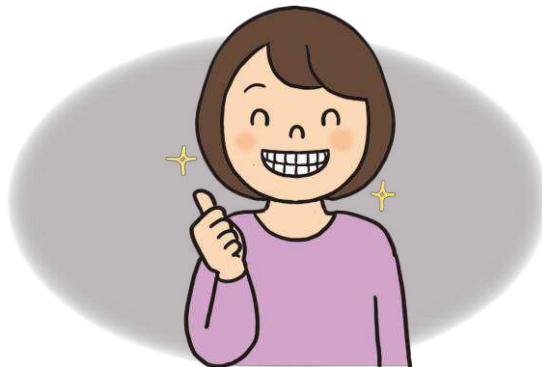
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3（1928）年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。また6月は食育月間です。歯と口の健康と食べることはとても密接な関係があります。とりわけ「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。

消化を助け、食べ過ぎ防止



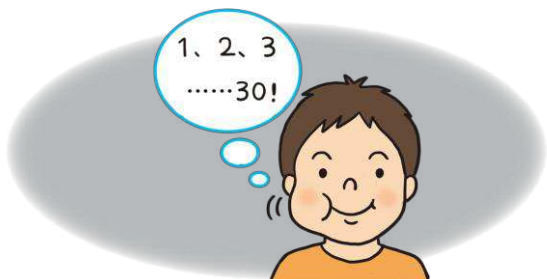
よくかむことで食べ物がより細かくなります。だ液もたくさん出てきて、食べ物とよく混ざり合うことで胃などで行う消化を助けます。さらに脳を刺激し、食べ過ぎの防止にもつながります。よくかむことはストレス解消にも役立ちます。

歯並びや発声もよくなる



やわらかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉が衰えて歯並びにも影響が出ます。左右の歯を使い、強くかみすぎないように注意しながら、よくかんで口のまわりの筋肉をきたえましょう。歯並びがよいと発声もよくなります。

ひと口の量を考え 口を閉じて、意識して！



よくかむ習慣を身に付けるには、かむ回数を数えてみるのもよいでしょう。「ひと口30回」がよく目安とされます。やわらかいものも、のみこむ前に「もう5回かむ」を意識してみましよう。ひと口で入れる食べ物もほどよい量に調整しましょう。

かみごたえのある 食品もとり入れよう！



かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れるのも、よくかむ習慣を身に付けていくのに役立ちます。

1年生の給食が始まり1カ月が過ぎました。当番の仕事にも慣れてきてとても上手に配膳しています。

