



# 月後半予定給食献立表

## 志木市立志木中学校

箸・スプーンは給食室で準備したものを全校で使っています。



令和4（2022）年度

This image shows a weekly school menu for Okinawa Prefecture, spanning from Monday to Friday. The menu includes meal descriptions, nutritional information, and various illustrations.

**表示の説明**: 上の数字 エネルギーkcal ↓ 下の数字 たんぱく質 g →

体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる
たんぱく質 無機質	ビタミン	炭水化物 脂質
I群 2群	3群 4群	5群 6群
肉魚卵豆 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜 その他の野菜・果物	米麦芋砂糖 油脂

**かしわ学級のみんなが皮むきしたとうもろこしでかき揚げを作ります。**

今後後半の教科コラボ献立は「1年生の社会科」で、イタリアやスペイン、アジア州の料理です。今後もいろいろな教科とのコラボ献立を出そうと計画しています。お楽しみに。

**沖縄県 慰霊の日献立**  
6月23日は慰霊の日です。77年前、沖縄県で地上戦があり、20万人余りの人々が戦争に巻き込まれました。亡くなった人々の冥福を祈り、平和を願う日が慰霊の日となります。この日は1年生の小池さんが考えた沖縄県の料理を献立に取り入れました。

**20日** 麦ごはん くるみ 和え 赤魚の煮つけ みそ いんじん牛乳  
**21日** トマトうどん ①麺 ②汁 さくらんぼ ピーマン 2つぶ と枝豆のかき揚げ 牛乳  
**22日** カレージャニ フリカッセ オレンジヨーグルトゼリー 麦ごはん 石焼芋  
**23日** もずく丼 サーター・アントギー 沖縄あさと冬瓜のスープ 牛乳  
**24日** 手作りピザ 河内晩柑 たっぷり ピーマン 3群4群スープ 牛乳

**食育の日献立** 687kcal 32.5g  
**かしわ学級 とうもろこしの皮むき** 744kcal 28.6g  
**沖縄県慰霊の日献立** 732kcal 33.7g  
**イタリア料理** 654kcal 27.9g

**赤魚西京みそ油揚げ豆腐みそ牛乳小松菜にんじん生姜きやべつごぼう大根ねぎ精白米麦三温糖でんぶん上白糖系こんにゃくじゃがいも豚もも肉枝豆牛乳トマトにんじんきゅうりうなぎもやしうもろこしきんじらんぼううどん三温糖小麦粉でんぶん米粉ごま油米油鶏肉大豆油揚げ焼き竹輪さつま揚げ牛乳ちりめんじゃこひじき寒天ヨーグルトにんじんさいやんげんにんにくまねぎみかんジュースこんにやも精白米麦じやがいも三温糖米油豚ひき肉豆腐もずくあおさにんじんビーマンたまねぎコーン生姜冬瓜もやし精白米麦三温糖でん粉小麦粉黒砂糖米油豆腐豆乳ベーコンチーズ牛乳にんじんビーマン小松菜たまねぎやべつもやし河内晩柑強力粉三温糖じやがいも米油**

**27日** お年賀 パイ バイオレットパイ バイオレット牛乳  
**28日** カテナシ セリー フライ 赤だし みそ汁 くろパン 牛乳  
**29日** タッパー バレックブラン (魚と里芋) (ドリップ 蕎麦の) (レバーパン) (カレースープ) 牛乳  
**30日** 石垣島パンヌイ パンヌイヘルシー 回鍋肉(ひつゆ) 牛乳

**スペイン料理** 826kcal 26.6g  
**埼玉県郷土料理** 701kcal 26.7g  
**西アジア・南アジア料理** 710kcal 31.5g  
**中国料理** 703kcal 22.9g

**えびいかひひこ豆卵牛乳赤ピーマンさやいんげんにんにくたまねぎにんにくエリンギセロリゴリゴリモントン精白米小町豆上白糖グラニュー糖パイシートバターオリーブ油油揚げ高野豆腐おからみそ八丁みそ豆腐牛乳昆布にんじん小松菜ごぼうねぎ玉ねぎなす冬瓜精白米麦三温糖じやがいも小麦粉たらレンズ豆かつお節牛乳クリームトマトリ赤ビーマンパン麦三温糖米油オリーブ油豚ばら肉生揚げ牛乳ピーマン赤ビーマンねぎにんにくきやべりうり生しいたけパンアップル精白米麦上白糖でんぶん三温糖米油ゴマ油**

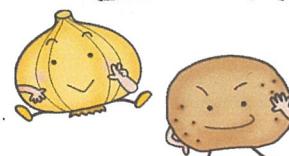
**手が菌の運び屋です！**  
私たちの手はいろいろなものに触るので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。汚れていないように見えても手をよく洗う必要があります。石けんで手洗いを!!手を洗ったら髪の毛や顔など他のものを触りません。

**ほうしからかみの毛が出ないように…。**  
手はきれいに洗おう。  
マスクはきちんと鼻まで。

6月の下旬から7月までは本市産のたまねぎやじゃがいもを使います。6月の食育日間は地元産また



地產地消



6月の下旬から7月までは志木市産のたまねぎやじゃがいもを使います。6月の食育月間は地元産または県内産食材や、郷土食等についての理解を通してふるさとへの愛着を深めようという取組を実施しています。

<お知らせ>  
※実事などの都合でその日の献血立が変更になる場合があります。ご了承ください。13日に使用予定だった  
石垣島バイニアップルが入荷できなかつたので、30日に変更しました。

石垣島ハイアツブルが人気でなかなかついて、30日前に変更しました。  
※家庭科で学習する食品の仲間分けに合わせた6群の記載に変更した関係で今月は前半、後半2回に分けて配布いたしました。

しっかり  
手洗い

