

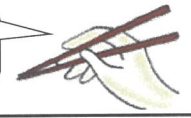


6月後半予定給食献立表

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。

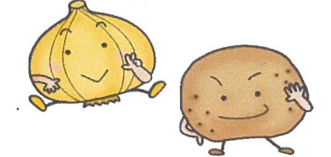


令和4(2022)年度

月曜日						火曜日						水曜日						木曜日						金曜日																																			
表示の説明 上の段の数字 エネルギーkcal → 下の段の数字 たんぱく質 g →												かしわ学級のみなが皮むきしたとうもろこしでかき揚げを作ります。												<p>今月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。</p>												<p>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。</p>																							
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																																																			
1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																																																	
20日 麦ごはん、くすみ和え、赤魚の煮つけ、みそ汁、牛乳						21日 トマトうどん、さくらんぼとバナナのかき揚げ、牛乳						22日 カレーうどん、オレンジヨーグルトゼリー、牛乳						23日 もずく丼、サーターアンダギー、沖縄あさりと冬瓜のスープ、牛乳						24日 手作りピザ、河内晩柑、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						732kcal 33.7g						沖縄県慰霊の日献立 764kcal 30.7g						イタリア料理 654kcal 27.9g																																			
赤魚		牛乳		小松菜		生姜		精白米		くすみ		豚もも		牛乳		トマト		きゅうり		うどん		ごま油		鶏肉		牛乳		にんじん		にんにく		精白米		米油		豚ひき		牛乳		にんじん		たまね		精白米		米油		豆腐		牛乳		にんじん		たまね		強力粉		米油	
西京みそ		油揚げ		豆腐		みそ		じゃがいも		肉		枝豆		にんじん		たまね		きゅうり		三温糖		米油		大豆		ちりめん		にんじん		たまね		精白米		米油		肉		もずく		にんじん		たまね		豆腐		チーズ		にんじん		たまね		強力粉		米油					
みそ		油揚げ		豆腐		みそ		じゃがいも		肉		枝豆		にんじん		たまね		きゅうり		三温糖		米油		大豆		ちりめん		にんじん		たまね		精白米		米油		肉		もずく		にんじん		たまね		豆腐		チーズ		にんじん		たまね		強力粉		米油					
27日 パエリア、お手軽ピザ、牛乳						28日 かてめし、ゼリー、赤だし、牛乳						29日 くらげ、タンドリー、牛乳						30日 麦ごはん、きゅうりの南蛮かけ、ヘルシー回鍋肉、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		牛乳		赤ピーマン		にんにく		精白米		バター		油揚げ		牛乳		にんじん		ごぼう		精白米		米油		たら		牛乳		トマト		にんにく		パン		米油		豚ばら		牛乳		ピーマン		ねぎ		精白米		米油													
いか		ひよこ豆		ベーコン		さやいんげん		たまね		オリーブ油		高野豆腐		すき昆布		小松菜		玉ねぎ		小麦		米油		レンズ豆		生クリーム		パセリ		たまね		パン		米油		肉		赤ピーマン		ねぎ		小麦		米油															
ひよこ豆		ベーコン		さやいんげん		たまね		オリーブ油		高野豆腐		すき昆布		小松菜		玉ねぎ		小麦		米油		米油		レンズ豆		生クリーム		パセリ		たまね		パン		米油		肉		赤ピーマン		ねぎ		小麦		米油															
ベーコン				にんじん		たまね		オリーブ油		高野豆腐		すき昆布		小松菜		玉ねぎ		小麦		米油		米油		レンズ豆		生クリーム		パセリ		たまね		パン		米油		肉		赤ピーマン		ねぎ		小麦		米油															



地産地消



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＞
※材料などの都合でその日の献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パインアップルが入荷できなかったため、30日に変更しました。
※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

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。石けんを手洗いを!!手を洗ったら髪の毛や顔など他のものを触りません。

