



6月

前半予定給食献立表

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
<p><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。 ※給食費は6月6日に引き落とされます。忘れずに納入をお願いいたします。 ※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す。</p>	<p>志木市は「おいしく減塩『減らソルト』プロジェクト」に取り組んでいます。6月は強化月間です。</p> <p>市立小・中学校においても、この事業に参加し、美味しい「減塩給食」に日々取り組んでいます。(汁物は出汁をしっかりとり塩分0.6%になるように提供しています。) 今月は強化月間のため、1食2g以内の日には減らソルトのロゴマークをつけています。</p>	<p>1日 あじさいゼリー ほうろくドライカレー</p>	<p>2日 パウタイ (ピツァ) 塩パセリニシキ ガイタン (やきそば) わかめスープ</p>	<p>3日 狭山茶ご飯 まめまめおぼろ豆 豚汁</p>
<p>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 →</p>	<p>767kcal 28.5g</p>	<p>731kcal 34.9g</p>	<p>738kcal 30.2g</p>	
<p>主に体の組織をつくる たんぱく質 無機質</p>	<p>主に体の調子を整える ビタミン</p>	<p>主にエネルギーになる 炭水化物 脂質</p>	<p>虫歯予防デーかみかみ献立</p>	<p>鶏ひき肉 油揚げ 大豆 高野豆腐 みそ 豚肩肉 生揚げ</p>
<p>1群 2群 3群 4群 5群 6群</p>	<p>鶏もも挽き肉 ツナ缶 牛乳 にんじん たまねぎ 生姜 にんにく なす たらっすきょう しょうゆ レモン ラディッシュ</p>	<p>鶏もも肉 卵 豚もも肉 生揚げ 豆腐 牛乳 わかめ パセリ にんにく たら たまねぎ にんにく もやし ねぎ 精白米 大麦 小麦粉 白砂糖 米油 オリーブ油 ごま</p>	<p>鶏ひき肉 油揚げ 大豆 高野豆腐 みそ 豚肩肉 生揚げ 牛乳 にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ びわ 精白米 三温糖 てんぷん 米油 ごま油</p>	
<p>6日 しゅくし菜ご飯 和風サラダ みそ汁 いも 漬物</p>	<p>7日 狭山茶おぼろ豆 夏野菜のレモンサラダ むぎもちスープ</p>	<p>8日 ナシゴレン はじめて フッシュ ソトアラム (春雨スープ)</p>	<p>9日 やりいかと ほうろくドライカレー らぶらぶ かみかみミネラルウォーター</p>	<p>10日 土七そばカレー こたまおいか のり塩大豆</p>
<p>埼玉県郷土料理 801kcal 30.1g</p>	<p>埼玉県産お茶使用 817kcal 27.4g</p>	<p>インドネシア料理 814kcal 37.0g</p>	<p>かみかみ献立 塩分1.9g 2g</p>	<p>埼玉県B級グルメ 塩分1.7g 709kcal 27.3g</p>
<p>みそ竹輪豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ にんじん 小松菜 きゃべつ きゅうり たまねぎ しょうゆ 菜漬 精白米 三温糖 薄力粉 じゃがいも ごま油 米油</p>	<p>うぐいす きなこ ハム ベーコン ウィナー 牛乳 にんじん トマト 赤ピーマン きゅうり にんにく きゅうり たまねぎ セロリ たまねぎ パン 上白糖 三温糖 大麦 米油 オリーブオイル</p>	<p>鶏ひき肉 卵 さば 鶏むね肉 牛乳 かえり煮 干し にんじん ピーマン 赤ピーマン たら にんにく たまねぎ レモン マッシュルーム やし 精白米 大麦 上白糖 タピオカ 小麦粉 黒砂糖 春雨 米油</p>	<p>やりいか 枝豆 牛乳 チーズ ひじき トマト にんじん にんにく なす しょうゆ れんこん スパゲティ 三温糖 小町麦 上白糖 オリーブオイル ごま油 バター</p>	<p>豚ひき肉 大豆 牛乳 青のり トマト トマトソース にんじん にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ りんご すいか 精白米 大麦 小麦粉 てんぷん 米油</p>
<p>13日 麦ご飯 炭水化物のしゅくし菜サラダ 石垣島の月内肉のステーキ アイスクリーム</p>	<p>14日</p>	<p>15日</p>	<p>16日</p>	<p>17日 東松山の焼きそば 手作り水ようかん 米の国みそ汁</p>
<p>学総体育大会応援献立 813kcal 35.5g</p>	<p>「学校総合体育大会」のため、14日～16日までは給食がありません。</p>			<p>一日遅れの和菓子の日献立 埼玉県郷土料理 735kcal 35.2g</p>
<p>豚肩ロース肉 大豆 青大豆 ハム 生揚げ みそ 牛乳 にんじん モロヘイヤ 玉ねぎ にんにく きゅうり なめこ 石垣島パインナップル 精白米 大麦 上白糖 てんぷん マカロニ じゃがいも 米油</p>	<p>天気になれ</p>			<p>豚もも肉 みそ油あげ 小豆 牛乳 粉寒天 にんじん 大根 小松菜 生姜 にんにく 長ねぎ りんご 大根 精白米 大麦 三温糖 米油 ごま油</p>
<p>6月は食育月間</p>	<p>身のまわりの衛生に気をつけよう</p>			<p>6月4日～10日は「歯と目の健康週間」</p>
<p>国から出された食育推進基本計画において、毎年6月が「食育月間」毎月19日が「食育の日」として定められています。埼玉県では6月と11月の第3週を「地場産物活用強化ウィーク」としています。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です。志木中でも「食べること」についての取り組みをいつも以上に考えています。郷土料理、世界の料理、学総応援献立、減塩レシピも取り入れています。旬の果物もたくさん登場するのでおいしい時期に出せるように工夫しています。</p>	<p>はじめして食欲の落ちる季節なので、そんな時でも食べたいような献立を心がけました。食中毒の起きやすい季節です。手洗いの指導は学校でも行いますが、ご家庭でも声かけをお願いします。</p>			