



6月栗原小学校献立表



日曜	こ ん だ て	お も な 食 品	1人当り (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	623	21.2
	とり肉と野菜の甘酢あえ	高野豆腐 とり肉 でん粉 なたね油 米サラダ油 ざらめ しょうが にんじん 青ピーマン しいたけ たけのこ たまねぎ 清酒 しょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 食塩 しょうゆ		
	きゅうりの中華和え	こんにゃく ごま油 さとう きゅうり 清酒 穀物酢 食塩 しょうゆ ラー油		
2 (木)	エビピラフ	えび ベーコン 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん セロリー 赤ピーマン 粉パセリ 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	564	20.8
	やさいとひじきのサラダ	ひじきこんにゃく 三温糖 ごま 米サラダ油 こまつな にんじん キャベツ しょうゆ 穀物酢 食塩 こしょう		
	ヨーグルト	ヨーグルト		
3 (金)	かむかむライス	とり肉 あぶらあげ だいす 米 むぎ 三温糖 にんじん 清酒 みりん しょうゆ	643	28.5
	あじのピリカラフル	あじ 三温糖 薄力粉 でん粉 なたね油 ごま油 こねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン にんにく しょうゆ 食塩 こしょう ぶどう酒 トウバンジャン 穀物酢		
	ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵なし) 三温糖 ごま油 ごま にんじん ごぼう きゅうり キャベツ スイートコーン 穀物酢 しょうゆ		
6 (月)	ピザトースト	食パン ベーコン チーズ 米サラダ油 たまねぎ 青ピーマン トマトケチャップ トマトソース パジル粉	574	22.8
	コーンクリームスープ	とり肉 牛乳 生クリーム 米サラダ油 薄力粉 バター たまねぎ コーンペースト スイートコーン にんじん ぶどう酒 食塩 こしょう 粉パセリ		
7 (火)	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	583	25.3
	鶏ごぼうバーグ	とり肉 鶏卵 米サラダ油 でん粉 三温糖 ごぼう ねぎ しょうが 食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒		
	ごま和え	こまつな もやし にんじん さとう ごま しょうゆ 清酒		
	味噌汁	とうふ わかめ ねぎ みそ 清酒		
8 (水)	ジャージャー麺	ぶた肉 みそ 蒸し中華めん ごま油 三温糖 でん粉 にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ ごぼう たけのこ にんじん もやし 清酒 みそ しょうゆ トウバンジャン	617	24.1
	カルピスゼリーポンチ	さとう カルピス バイン缶 黄桃缶 みかん缶 ぶどう酒 粉寒天		
9 (木)	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	601	24.4
	手作りひじきふりかけ	ひじき しらす干し ゆかり ごま 清酒 しょうゆ		
	五目煮	とり肉 だいす こんにゃく ごま油 じゃがいも 三温糖 ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん 清酒 しょうゆ みりん		
	おかか和え	にんじん もやし こまつな かつおぶし 三温糖 しょうゆ		
10 (金)	小梅ごはん	米 むぎ 米サラダ油 カリカリ梅 のり 清酒	651	20.9
	かじきの竜田揚げ	かじき でん粉 薄力粉 なたね油 しょうが 清酒 しょうゆ		
	おひたし	こまつな もやし えのきたけ しょうゆ 三温糖 清酒		
	あじさい(二色)ゼリー	さとう グレープジュース 粉寒天 ぶどう酒 カットゼリー(サイダー)		
13 (月)	炊き込みピビンバ	米 むぎ 米サラダ油 ごま油 三温糖 ごま ぶた肉 高野豆腐 しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな もやし 清酒 トウバンジャン みりん しょうゆ 穀物酢 一味唐辛子	580	25.8
	トックスープ	とり肉 鶏卵 トック ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ 食塩 清酒 こしょう		
14 (火)	ごま揚げパン	ツイストパン なたね油 ごま 三温糖 食塩	600	26.1
	ABCスープ	とり肉 ベーコン マカロニ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ 食塩 ぶどう酒 しょうゆ こしょう 粉パセリ		
	チーズサラダ	チーズ 三温糖 米サラダ油 にんじん キャベツ きゅうり 食塩 しょうゆ こしょう 穀物酢		
15 (水)	冷やしきつねうどん	あぶらあげ 冷凍うどん 三温糖 干しいたけ ねぎ こまつな しょうゆ 清酒 みりん 食塩	605	21.7
	かぼちゃのそぼろあんかけ	とり肉 三温糖 なたね油 米サラダ油 でん粉 かぼちゃ しょうが たまねぎ しょうゆ 清酒 みりん 食塩		
	メロン	メロン		



6月 給食だよ!



梅雨の季節になりました。食中毒が多く発生する時期ですので、食品の保存などにも気をつけたいものです。また6月4日から10日は歯と口の健康週間です。食生活の大切さをあらためて考え、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。

6月は食育月間です



毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日です。第3次食育推進基本計画では、朝食を欠食する子どもの割合を0%にするなどの目標が定められたり、第4次では学校給食等で地域の郷土料理の歴史、ゆかり、食材などを学ぶ取組を推進するなどが定められています。新座市の学校給食は、「地産地消(地域生産地域消費)」に取り組んでおり、新座市や埼玉県産の食材を多く使用しています。地元のものがない場合も、日本で作られた食材をできる限り使い調理をしています。



梅雨を乗り切る食生活とは!



「梅雨寒」という言葉があるように、梅雨の時期は季節はずれの冷え込みとなる日があります。長い雨が続くことで、ジメジメとして、なんだか気分まで減ってしまいます。さらに冷房を効かせるので、建物の内外の温度差が大きくなります。気が付けば、体を冷やして体調を崩すのもこのころです。気温の差と相まって体調を崩しやすい季節です。

疲労回復に効果的な栄養素の代名詞が「ビタミンB1」です。ビタミンB1は人の運動機能とのかかわりが深く、疲労物質の燃焼による疲労回復に効果があるといわれています。不足すると疲労物質がたまり疲れやすくなったり、イライラを引き起こす原因となります。

菜の花やアスパラガス、グリーンピース、枝豆、そらまめ、モロヘイヤなどに多く含まれているので、積極的に食事に取り入れましょう。また、カルシウム、ミネラルも取りましょう。





日曜	こ ん だ て	お も な 食 品	1人当り (kcal)	1人当り (g)
16 (木)	五目ご飯	とり肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 にんにく ごぼう 清酒 みりん しょうゆ	589	26.4
	白身魚の甘酢かけ	メルルーサ(白身魚) 三温糖 でん粉 なたね油 しょうが たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン 清酒 みりん しょうゆ 穀物酢		
17 (金)	カレーライス	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 食塩 こしょう ぶどう酒	645	23.8
	グリーンサラダ	キャベツ きゅうり えだまめ レモン汁 食塩 こしょう 穀物酢 粒マスタード		
20 (月)	五目チャーハン	やしぶた 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 にんにく ねぎ にんじん 青ピーマン 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ	522	19.3
	華風サラダ	はるさめ ごま油 三温糖 にんじん もやし キャベツ 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 洋からし		
21 (火)	きのこ スパゲッティ	ベーコン イカ スパゲティ オリーブ油 にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム こまつな ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ 唐辛子	597	25.5
	パリパリサラダ	ワンタン なたね油 米サラダ油 三温糖 キャベツ きゅうり だいこん にんじん スイートコーン 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
	にんじんケーキ	牛乳 鶏卵 三温糖 薄力粉 バター 粉糖 にんじん ベーキングパウダー		
22 (水)	ウィンナーピラフ	ウィンナー ベーコン バター 米サラダ油 米 むぎ たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム 赤ピーマン スイートコーン 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	622	21.4
	枝豆のポターージュ	生クリーム 牛乳 米 バター じゃがいも えだまめ 食塩 こしょう		
23 (木)	黒パン	黒パン	602	22.1
	ポテトの チーズソースがけ	ハム 牛乳 生クリーム チーズ じゃがいも なたね油 米サラダ油 バター 薄力粉 ぶどう酒 食塩 こしょう 粉パセリ		
	サラダスープ	ベーコン とり肉 たまねぎ セロリー レタス トマト 米サラダ油 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ		
24 (金)	豚キムチ丼	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 しょうが たまねぎ キムチ たら 清酒 食塩 こしょう しょうゆ	598	25.9
	五目春雨スープ	とり肉 ごま油 はるさめ 干しいたけ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ 清酒 食塩 こしょう しょうゆ		
	冷凍みかん	冷凍みかん		
27 (月)	枝豆ご飯	米 米サラダ油 清酒 食塩 えだまめ	586	23.7
	かつおの 新玉ソースがけ	かつお でん粉 なたね油 三温糖 しょうが たまねぎ にんにく こねぎ 清酒 食塩 しょうゆ 穀物酢		
	千草和え	ハム こまつな もやし にんじん 穀物酢 しょうゆ 三温糖 はるさめ ごま		
28 (火)	塩ラーメン	ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 ごま しょうが にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ もやし スイートコーン こまつな ねぎ 清酒 食塩 こしょう しょうゆ	584	26.6
	シューマイ	とり肉 しゅうまいの皮 でん粉 三温糖 しょうが 干しいたけ ねぎ たまねぎ 清酒 食塩 こしょう しょうゆ		
	ミニトマト	ミニトマト		
29 (水)	チリコンカンドック	ぶた肉 だいす チーズ コッペパン 米サラダ油 バター 薄力粉 にんにく たまねぎ セロリー ナツメグ粉 オールスパイス チリパウダー ぶどう酒 食塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ	604	28
	野菜スープ	ベーコン とり肉 三温糖 マカロニ にんにく にんじん たまねぎ セロリー ホールトマト 米サラダ油 トマトケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ		
	ココアゼリー	さとう ココア 牛乳 生クリーム ゼラチン 粉寒天 ラム酒		
30 (木)	わかめと じゃこのごはん	わかめ ちりめんじゃこ 米 むぎ 米サラダ油 清酒	590	27.2
	豆腐の落とし揚げ	絞豆腐 とり肉 ひじき でん粉 なたね油 三温糖 しょうが 切干し大根 にんじん ねぎ 清酒 食塩 しょうゆ みりん		
	チキンサラダ	とり肉 米サラダ油 三温糖 ごま にんじん きゅうり キャベツ 清酒 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		



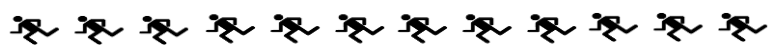
梅雨時は食中毒やカビに注意!



食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿度が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。とりわけ、食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌（O-157、O-111など）」や「カンピロバクター」、卵に付着する「サルモネラ」などによる食中毒の発生件数が目立ちます。魚介による食中毒は主に細菌性中毒・ウイルス性中毒・寄生虫中毒の3つのタイプに分けられます。アニキサス、腸炎ピブリオ、ノロウイルスです。中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などですが、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡したりする例もあります。予防の三原則は、**つけない**(石けんでしっかり手を洗う)、**増やさない**(食品は低温で保存)、**やっつける**(しっかり加熱する)ことが大切です。



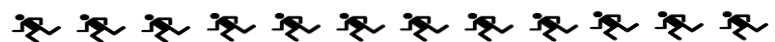
パワーを発揮するための水分補給



人間の体の中には、たくさんの水分があります。小学生や中学生の体内水分量は、体重の65%くらいです。この体内の水分は、1日の中で体の外に出て行く量と体に入ってくる量がほぼ同じようになるように、バランスよく調節されています。しかし、暑い環境の中で激しい運動をすると、汗をかいて体内からたくさん水分が失われてバランスがくずれてしまいます。体重の2%以上の水分が失われると、体温調節や運動機能も低下します。水分補給に適した飲み物は、水や麦茶ですが、汗をたくさんかく時はスポーツドリンクが適しています。「のどがかわいた」と感じる前に、少量をこまめにとることを心がけて、水分補給をしましょう。



骨や歯を健康に! カルシウムパワー



カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨はカルシウムの貯蔵庫といわれるほど多く含まれていて、カルシウムが不足すると、骨から血液に流れ出てしまいます。ですから、しっかりとカルシウムを補給する必要があります。カルシウムが多く含まれている食べ物は、牛乳やチーズなどの乳製品、ししゃもやちりめんじゃこのような小魚、豆腐や納豆、こまつなやチンゲンサイなどの野菜です。毎日の食事に取り入れましょう。



※6月3日はかみかみ給食になります。よくかんで食べるような献立になっています。

