



6月 給食だより



令和4年度 宗岡第二中学校

梅雨入りも間近になり、蒸し暑い季節となりました。高温多湿のこの時期は体調も崩しやすいです。十分な休養と栄養、適度な運動で6月も元気に過ごしましょう。給食室では安心・安全の給食提供をするため、より一層細心の注意を払い調理してまいりますので、よろしくお願いいたします。



6月は彩の国ふるさと学校給食月間



6月は、食育月間です。食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。埼玉県では、「食育月間」の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」と定めています。埼玉県産の食材を使用したり、郷土食などについての理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。特に第3週を「地場産物活用強化週間」としてありますが、学総があるため宗二中では6月17日(金)～23日(木)の給食に埼玉県の郷土料理や地場産物を取り入れました。楽しみにしてください。

6/17(金)沖縄料理・・・「じゅうしい」とは豚肉や椎茸の入った沖縄の炊き込みご飯です。鰹だしにアーサ(アオサ)を入れた汁物に、サターアングギー(丸型の揚げドーナツ)を作ります。

6/20(月)ゼリーフライ・・・行田市のローカルフードで、じゃが芋とおからを混ぜて、衣をつけずに揚げたものです。その名の由来は、小判型であることから「銭フライ」となったと言われています。

6/21(火)かてめし・・・お米の生産が少ない秩父地方では、ご飯(糧=かて)の量を増やすため、米に様々な食材(穀物や野菜、海藻等)を混ぜたのが始まりと言われています。季節や地域によって混ぜ込む野菜に特徴があるそうです。

6/22(水)東松山の焼き鳥井・・・東松山の“やきとり”は“鶏肉”ではなく“豚のカシラ肉”を使います。給食では、豚のモモ肉を使用し、特製の味噌だれをからめて仕上げます。

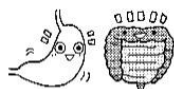
6/22(水)川島呉汁・・・稲作が盛んな川島町では、田んぼの畔で大豆を栽培していました。収穫された大豆を茹でて、すりつぶした「呉」となめらかな豆乳の入った味噌汁です。

6/23(木)狭山茶蒸しパン・・・“色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす”と茶摘み歌にもあるとおり、狭山丘陵地域は日本でも有数のお茶の産地として有名です。品種改良をして寒さに強い茶の木を作り、独自の火入れ技術が生かされ、甘く濃厚な味が特徴です。その狭山茶を使って蒸しパンを作ります。

よく噛んで食べていますか？ 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

①食べ物の消化や吸収をよくする！

よく噛むことで、だ液が食べ物とよく混ざり、胃や腸での消化を助けます。



②虫歯や歯周病を防ぐ！

よく噛むことでだ液がたくさん出るので、口の中の細菌やカスを流して虫歯を予防したり、歯周病を引き起こす細菌を減らしたりします。



噛むことの効果

③食べ過ぎ・肥満を防ぐ！

よく噛むことで、脳(満腹中枢)におなかがいっぱいという信号を伝えやすくなるので食べ過ぎを防ぎます。



④脳の働きが活発になる！

よく噛むことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になり、記憶力もアップします。



牛乳で手軽に効率よくカルシウムを摂取しましょう！

成長期の皆さんは大人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。また強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。残念なことに、給食の飲用牛乳が多い日は40本以上、一口も飲まれず、そのまま返却されることがあります。中学生の皆さんが心身ともに健康に成長していくためにも、日ごろからカルシウムを十分に摂取することを意識しましょう。

カルシウムの食事摂取基準 推奨量(mg)

	男	女
6～7(歳)	600	550
8～9(歳)	650	750
10～11(歳)	700	750
12～14(歳)	1000	800
15～17(歳)	800	650
18～29(歳)	800	650

6月は「おいしく減塩！『減らソルト』プロジェクト」強化月間です。

志木市では高血圧に関する循環器系の疾患で医療機関を受診する割合が毎年上位を占めており、国や埼玉県に比べ、収縮期血圧および拡張期血圧ともに基準を上回る人の割合が高いことがわかっています。

平成29年からは「減塩」で市民の健康寿命の延伸をめざす事業を行い、市内小・中学校でも、この事業に参加し、おいしい「減塩給食」に日々取り組んでいます。今月は減塩強化月間として給食も減塩でもおいしく食べてもらえる献立を取り入れています。

ご家庭でも、家族みんなで『減らソルト』に取り組んでみませんか。

インターネットサイト・クックパッド(COOKPAD)で「志木市 クックパッド」と検索すると、「減らソルト」のメニューが閲覧できます。市内小・中学校で好評だった「減らソルト献立」も定期的に掲載しています。

ぜひ、ご活用ください。





令和4年度 6月予定献立表



【毎年6月は食育月間です。毎月19日は食育の日です。】

志木市立宗岡第二中学校

日 曜	献 立 名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	主に体をつくる食品 赤色	主に熱や力になる食品 黄色	主に調子を整える食品 緑色
	主食	飲み物	お か ず					
1 水	ツナトースト 	牛乳 	ポトフ あじさいゼリー	827	33.8	まぐろ水煮 チーズ ベーコン 鶏肉 寒天 牛乳	パン ノンエッグマヨネーズ 油 じゃが芋 上白糖	コーン 玉葱 人参 キャベツ クランベリージュース
2 木	五穀米 	牛乳 	ひじき入りハンバーグきのこソースがけ カリコリ和え のつべい汁	714	33.3	鶏挽肉 豚挽肉 豆腐 大豆 ひじき 鶏卵 鶏肉 牛乳	精白米 五穀米 パン粉 でんぶん 白胡麻 三温糖 里芋 こんにゃく	玉葱 人参 生姜 しめじ えのき 胡瓜 大根 キャベツ 牛蒡
3 金	◆6/4むし歯予防デーによせて◆			691	32.8	ちりめんじゃこ 鰯 生揚げ 赤味噌 白味噌 牛乳	精白米 押し麦 白胡麻 でんぶん 薄力粉 米ぬか油 三温糖	梅干し 玉葱 人参 ピーマン もやし キャベツ 水菜 大根 葱 小松菜
	小梅ご飯 	牛乳 	鰯の南蛮漬け 辛子和え カルシウムたっぷり味噌汁					
6 月	鶏ごぼうピラフ 	牛乳 	海老とトマトのスープ ブルーベリーマフィン	736	24.9	鶏肉 むき海老 ベーコン 鶏卵 豆乳 牛乳	精白米 押し麦 油 バター 三温糖 薄力粉 グラニュー糖	牛蒡 人参 マッシュルーム 玉葱 ピーマン キャベツ ホールトマト缶 ブロッコリー にんにく ブルーベリー
7 火	麦ご飯 	牛乳 	鶏肉のコチュジャン焼き 人参しりしり たぬき汁	723	35.6	鶏肉 鶏卵 油揚げ まぐろ水煮 赤味噌 白味噌 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 油 こんにゃく でんぶん	にんにく 人参 もやし 牛蒡 大根 万能葱
8 水	ペンネ 	牛乳 	海老のトマトクリームペンネ ごまたっぷりチキンサラダ メロン	766	33.8	むき海老 ベーコン 生クリーム 鶏肉 枝豆 牛乳	ペンネ オリーブオイル 油 白胡麻	にんにく 玉葱 人参 アスパラガス 胡瓜 ホールトマト缶 キャベツ コーン メロン
9 木	鰹と生姜の 混ぜご飯 	牛乳 	キャベツの塩昆布和え 豚汁	699	33.6	鰹 豚肉 豆腐 赤味噌 昆布 牛乳	精白米 押し麦 米ぬか油 胡麻油 白胡麻 三温糖 でんぶん じゃが芋	筍 人参 生姜 万能葱 牛蒡 大根 葱 キャベツ 胡瓜
10 金	麦ご飯 	牛乳 	ポークカレー ツナとわかめのサラダ	735	26.3	豚肉 わかめ まぐろ水煮 牛乳	精白米 押し麦 油 じゃが芋 薄力粉 胡麻油 白胡麻 三温糖	生姜 にんにく 人参 玉葱 ホールトマト缶 トマトピューレ 小松菜 キャベツ
13 月	ねぎ塩豚丼 	牛乳 	胡瓜のピリ辛和え 鰹物汁(川口市)	687	28.3	豚肉 豆腐 赤味噌 白味噌 牛乳	精白米 押し麦 胡麻油 白胡麻 三温糖	葱 もやし にんにく レモン果汁 胡瓜 玉葱 小松菜 人参
14 火	学校総合体育大会 1日目							
15 水	学校総合体育大会 2日目							
16 木	学校総合体育大会 3日目							
17 金	★沖縄県 郷土料理★			736	28.5	豚肉 昆布 さつま揚げ 豆腐 青さ 鶏卵 牛乳	精白米 押し麦 油 薄力粉 三温糖 黒砂糖 米ぬか油	人参 干し椎茸 にら 葱
	じゅうし 	牛乳 	アーサ汁 サターアングギー					
20 月	★埼玉県 郷土料理★			795	29.9	豚肉 油揚げ わかめ おから 牛乳	うどん じゃが芋 薄力粉 油 米ぬか油	葱 人参 小松菜 玉葱
	うどん 	牛乳 	肉汁うどんの汁 ゼリーフライ(行田市)					
21 火	★秩父市 郷土料理★			718	32.2	油揚げ 凍り豆腐 昆布 豚挽肉 押し豆腐 ひじき 枝豆 鶏肉 牛乳	精白米 押し麦 油 三温糖 白玉団子	牛蒡 人参 葱 干し椎茸 小松菜
	かて飯 	牛乳 	ひじき入り炒り豆腐 まゆ玉汁					
22 水	★東松山市・川島町 郷土料理★			756	38.3	豚肉 油揚げ 豆腐 赤味噌 白味噌 大豆 豆乳 小豆 牛乳	精白米 胚芽米 油 胡麻油 白胡麻 三温糖	生姜 にんにく 葱 人参 大根 小松菜
	胚芽米入りご飯 	牛乳 	東松山の焼き鳥丼 川島呉汁(川島町) 水ようかん					
23 木	中華麺 	牛乳 	タンメンの汁 狭山茶蒸しパン	726	27.6	豚肉 鶏卵 豆乳 牛乳	中華麺 油 でんぶん 薄力粉 三温糖	にんにく 生姜 人参 もやし キャベツ にら 木耳
24 金	麦ご飯 	牛乳 	太刀魚の煮つけ 野菜の胡麻醤油和え 味噌けんちん汁	732	31.4	太刀魚 豆腐 赤味噌 白味噌 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 でんぶん 白胡麻 胡麻油 こんにゃく じゃが芋	もやし キャベツ 小松菜 人参 牛蒡 大根 葱 生姜
27 月	ツナカレーピラフ 	牛乳 	ガリバタポークポテト お豆のスープ	711	28.4	まぐろ水煮 豚肉 鶏肉 大豆 ひよこ豆 牛乳	精白米 押し麦 バター 油 じゃが芋	玉葱 人参 コーン ピーマン マッシュルーム にんにく パセリ セロリー キャベツ
28 火	焼きそば 	牛乳 	中華スープ びわ1個	792	29.6	豚肉 わかめ 牛乳	中華麺 胡麻油 油 でんぶん	キャベツ 人参 もやし ピーマン コーン もやし 青梗菜 葱 びわ
29 水	麦ご飯 	牛乳 	ほっけの唐揚げ 切干大根とひじきの煮物 かみなり汁	714	31.8	ほっけ ひじき 大豆 豆腐 豚肉 牛乳	精白米 押し麦 でんぶん 米ぬか油 油 白滝 三温糖 胡麻油	人参 干し椎茸 牛蒡 大根 万能葱
30 木	豚キムチ丼 	牛乳 	参鶏湯(サムゲタン)風スープ はちみつレモンゼリー	759	31.1	豚肉 鶏肉 寒天 牛乳	精白米 押し麦 胡麻油 白胡麻 三温糖 でんぶん 上白糖 はちみつ	にんにく 生姜 もやし 葱 にら 白菜キムチ 人参 レモン果汁

※食材料の都合により、献立が変更する場合がありますご了承下さい。口

・志木市「おいしく減塩！減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月、塩分の低い献立にこのマークでお知らせしています。

給食費の引き落としについて

給食費5,000円+手数料11円=5,011円 引き落とし日は6月8日(水) 再引き落とし日は6月20日(月)です。残金のご確認をお願いいたします。

