

芝富士っ子

パクモリだよ!

毎月19日は食育の日です



川口市立芝富士小学校
令和6年5月29日(水)

6月は食育月間です!

毎月19日は『食育の日』です!



食育とは、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てることが目標です。私たちは食べることで命を支えています、偏った食生活で健康に支障をきたすこともあります。生きている限り、私たちは食べ続けなければなりません。だからこそ、子どものころから食と健康に関して学んでいくことが大切で、またそれを日々実践していくことが食育につながります。

今月の給食では、18日「おっきりこみ・みそポテト」は秩父の郷土料理、19日「鉄骨いなりちらし」は川口市のB級グルメをアレンジした料理です。地元生まれの料理にも触れてほしいと思っています。お楽しみに。

| 食事の大切さ、喜び、そして楽しさを知る | 健康を保つための自己管理能力を身に付ける | 正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ |
|----------------------|----------------------|-------------------------|
| | | |
| 食べ物を大切にし、かかわる人々に感謝する | マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む | 地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える |
| | | |

献立紹介 たこ



20日の「たこめし」に使われている「たこ」は、お刺身やたこ焼きなど、日本ではいろいろな料理に使われています。世界の中で、たこを食べている国の方が少なく、実は日本が世界で1番多くのだこを食べています。兵庫県明石市でよく採れるので兵庫や大阪ではたこやきなどの食文化が発展したといわれています。

1年のうちで昼間の時間が最も長くなる夏至から11日目の7月2日ころから七夕までの5日間を半夏生(はんげしょう)といい『稲がたこの足のように根付きますようにという願いを込めてたこを食べるようになったそうです。』

たこは噛めば噛むほどうま味が出てきます。よく噛んで食べましょう。

梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには...

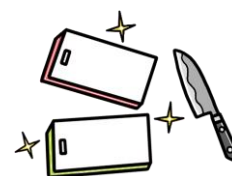
こんなことに 気をつけ ましょう



食事の前、調理の前にはせっけんをよく手を洗いましょう。



野菜や果物は流水でしっかり洗いましょう。カットした野菜や果物は冷蔵庫で保管しましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で野菜や果物など火を通さないものを切つてはいけません。生肉などは一番最後に切るか、できれば調理器具を分けて使うようにしましょう。



生のまま食べず、中までしっかり火を通してから食べるようにしましょう。調理をしたら、なるべく早く食べきりましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども、使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。よく乾かして保管し、定期的に殺菌・消毒しましょう。



♡毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です♡

令和6年
6月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
自校調理小学校

川口市マスコット「きゅぼらん」

※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 主な食品 | | | 栄養価 | |
|----|---|--------------|-----|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---|--------------|----------|
| | | 主食 | 飲み物 | おかず | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体をつくるもとになる食品 | おもに体の調子を整えるもとになる食品 | エネルギー (kcal) | たん白質 (g) |
| 3 | 月 | ごはん | 牛乳 | そぼろごはん みそ汁 みかんゼリー | 米 なたね油 さとう でんぶん じゃがいも | 牛乳 ぶた肉 焼きちくわ とうふ わかめ みそ | にんじん しょうが しいたけ ながねぎ みかん | 575 | 27.3 |
| 4 | 火 | 地粉うどん | 牛乳 | きつねうどん カリコリ揚げ | うどん ごま 小麦粉 なたね油 | 牛乳 とり肉 油揚げ ハム ちりめんじゃこ たまご | にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう ごぼう さやいんげん | 582 | 24.4 |
| 5 | 水 | キムチ チャーハン | 牛乳 | いかなゲツ わかめスープ | 米 なたね油 ごま油 でんぶん パン粉 植物油 水あめ | 牛乳 とり肉 たまご いか たらちゅう わかめ | にんじん キムチ ビーマン ながねぎ ほうれんそう | 599 | 21.2 |
| 6 | 木 | ごはん | 牛乳 | スタミナ焼き肉 五目スープ | 米 なたね油 さとう ごま ごま油 でんぶん | 牛乳 ぶた肉 みそ なたね とり肉 | にんじん ながねぎ いら しょうが にんにく たけのこ もやし ほうれんそう | 594 | 27.1 |
| 7 | 金 | はちみつパン | 牛乳 | チキンのトマトソースがけ ソーセージとキャベツのスープ | パン はちみつ でんぶん なたね油 オリーブ油 さとう | 牛乳 とり肉 ソーセージ | たまねぎ にんにく トマト にんじん キャベツ パセリ | 614 | 24.7 |
| 10 | 月 | ごはん | 牛乳 | あじのなんばんづけ 玄米団子のみそ汁 | 米 なたね油 さとう 玄米 でんぶん | 牛乳 とり肉 みそ あじ | たまねぎ にんじん ビーマン しょうが だいこん ながねぎ こまつな | 579 | 22.2 |
| 11 | 火 | ホット中華めん | 牛乳 | 塩ラーメン 春巻 すいか | 中華めん なたね油 小麦粉 | 牛乳 ぶた肉 わかめ | にんじん もやし キャベツ ながねぎ とうもろこし すいか | 672 | 23.4 |
| 12 | 水 | ごはん | 牛乳 | マーボーなす 肉入りわんたんスープ | 米 なたね油 でんぶん 小麦粉 ごま油 | 牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 | なす たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく ほうれんそう | 588 | 22.3 |
| 13 | 木 | 梅あじごはん | 牛乳 | 白ごまつくね 鯖物汁 | 米 麦 なたね油 ごま油 ごま さとう | 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ とり肉 とうふ みそ | うめ たまねぎ にんじん | 616 | 23.2 |
| 14 | 金 | 子供パン | 牛乳 | ハンバーグデミグラスソース コーンクリームスープ | パン なたね油 小麦粉 ラード コーンスターチ | 牛乳 とり肉 大豆 | たまねぎ マッシュルーム とうもろこし にんじん パセリ | 596 | 21.7 |
| 17 | 月 | ごはん | 牛乳 | ハヤシライス 野菜サラダ | 米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう | 牛乳 牛肉 わかめ | たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし | 609 | 20.8 |
| 18 | 火 | 地粉うどん | 牛乳 | おつきりこみ みそポテト 冷凍みかん | うどん じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう | 牛乳 とり肉 油揚げ みそ | にんじん だいこん ながねぎ しいたけ みかん | 610 | 19.8 |
| 19 | 水 | 酢めし | 牛乳 | 鉄骨いなりちらし すまし汁 | 米 さとう ごま ぶ 植物油 水あめ | 牛乳 とり肉 油揚げ ひじき えび たまご とうふ わかめ | にんじん ほうれんそう | 596 | 25.0 |
| 20 | 木 | たこめし | 牛乳 | きびなごフライ さつま汁 | 米 もち米 なたね油 さつまいも パン粉 小麦粉 でんぶん | 牛乳 たこ きびなご とり肉 油揚げ みそ | にんじん ごぼう さやえんどう だいこん ながねぎ | 580 | 26.0 |
| 21 | 金 | バターロール | 牛乳 | ポイルウィンナー ラタトゥイユ 米粉めん入り野菜スープ | パン なたね油 オリーブ油 米粉めん | 牛乳 ソーセージ とり肉 | たまねぎ にんじん なす トマト ズッキーニ さやいんげん マッシュルーム にんにく キャベツ とうもろこし | 597 | 23.3 |
| 24 | 月 | 振替休業日 | | | | | | | |
| 25 | 火 | ホット中華めん | 牛乳 | マーボーめん 深谷ねぎぎょうざ メロン | 中華めん なたね油 さとう 小麦粉 でんぶん | 牛乳 とうふ ぶた肉 みそ | にんじん ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ メロン | 685 | 27.2 |
| 26 | 水 | とりごぼう ピラフ | 牛乳 | いわしフライ たまごとレタスとトマトのスープ | 米 なたね油 じゃがいも でんぶん | 牛乳 とり肉 いわし ベーコン たまご | ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん トマト レタス | 581 | 22.8 |
| 27 | 木 | ごはん | 牛乳 | 豚丼 かぼちゃのみそ汁 えだまめ | 米 なたね油 さとう | 牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ | たまねぎ しょうが かぼちゃ ながねぎ えだまめ | 640 | 28.7 |
| 28 | 金 | ツイストパン | 牛乳 | 厚揚げのカレー煮 いんげんのソテー | パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード | 牛乳 厚揚げ ぶた肉 脱脂粉乳 ソーセージ | たまねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし | 605 | 25.3 |

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、まつたけ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更となることがありますのでご了承ください。

・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いいたします。

・アレルギー物質など献立表に記載されていない微量の食品については、学校にご相談ください。

また、使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」をホームページにて公開していますので併せてご確認ください。

| 次回給食費口座引落日のご案内 | |
|----------------|----------|
| 対象給食月 | 口座振替日 |
| 5月分 | 5月31日(金) |
| 6月分 | 7月1日(月) |

・口座へのご入金、振替前日までお願いいたします。
・給食の提供を希望しない場合は、学校を通じて学校給食
休止申請書を提出してください。
詳しくは、学校にお問合せください。



← 献立日誌のページ

食品一覧表のページ →



川口市公式LINE
学校給食についての
情報も配信します。
登録はこちらから

