



6月分学校給食予定献立表(中学校)

【目標】骨や歯を丈夫にする食事をしよう

所沢市立第1学校給食センター

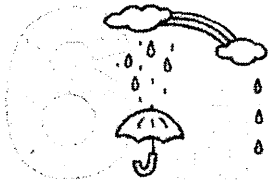
Table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 主食 (Main Dish), 牛乳 (Milk), つけもの (Pickles), おかず (Side Dish), 黄 (Yellow), 赤 (Red), 緑 (Green), エネルギー (Energy kcal), たん白質 (Protein g). Rows include items like カミカミ献立, 手作りチキンカツ, 豚肉と白滝の炒め物, etc.

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター(TEL2949-3740)までご連絡ください。
☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。
☆ ◎は学校配送になります。
☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

食物アレルギー代替食品(乳)19日(水)
★ほうじ茶プリン → ももゼリー

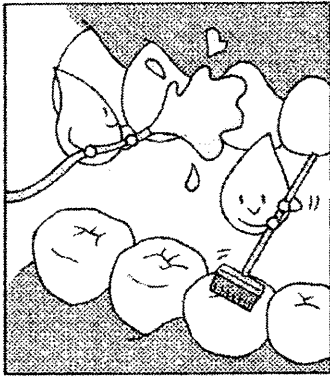
平均栄養量 735 kcal, 30.2g





給食だより

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、だ液がたくさん出てきます。だ液には歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、虫歯を予防する働きがあります。あわてて食べると、かまずに飲みこむことになり、消化も悪くなります。「もぐもぐ、ごっくん」と、きちんとかんでいるか、意識しながら食べましょう。

◎6/4～10は「歯と口の健康週間」！カミカミ献立として、「さつま芋チップス」が登場します。

よくかんで食べると、さつま芋の素朴な甘みを感じられますよ！お楽しみに。

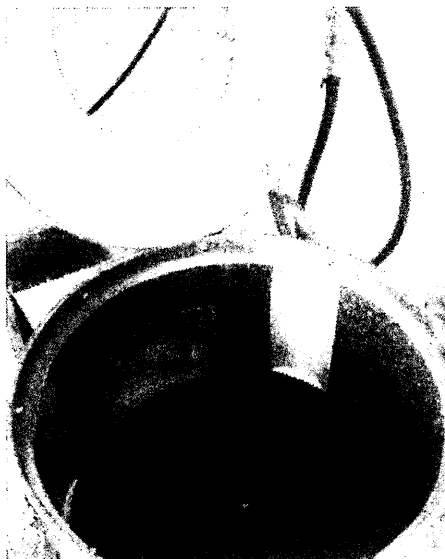
～ 給食センターの調理器具を紹介します ～

大量の食材をあつかう給食センターには、特別な調理器具があります。



★クイズ★

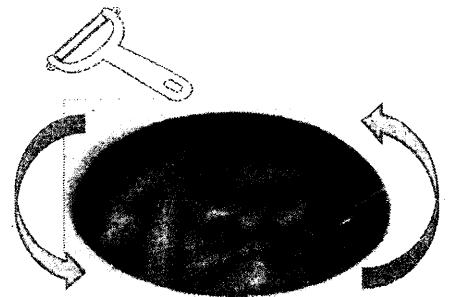
この円柱の調理器具は、
何でしょうか？



上部が開いて、食材が入ります。内側は黒く、ゴツゴツしています。人参やじゃが芋に使います。



答え…ピーラー（球根皮むき器）



この器具に食材を入れ、洗濯機のように水を入れながら回転させます。内側のゴツゴツが「やすり」になっていて、皮をむきながら、食材を洗いあげます。

多い日で 200 kgほどのじゃが芋や、人参を使う給食センターでは、欠かせない調理器具です。