

7月給食だより



令和8年度
さいたま市立本太小学校
給食室

6月の献立報告

1学期も残りわずかです。暑い日が続きますが、給食室も水分補給をして熱中症に気を付けながら頑張っています！



6月4日(木) 牛乳

- ・かみかみごはん
- ・ししゃもフライ
- ・ごま酢和え

6月4日(虫歯予防の日)から始まる「歯の衛生週間」にちなみ、かみごたえのあるかみかみ献立を提供しました。よく噛んで食べると満足感があります。



6月10日(水) 牛乳

- ・ツナとコーンのピラフ
- ・鶏肉のフレーク焼き
- ・白いんげん豆のスープ
- ・

鶏肉のフレーク焼きは、鶏肉に塩こしょう、マヨネーズで下味をつけ、パン粉、コーンフレーク、パルメザンチーズを混ぜた衣を周りにつけてオーブンで焼いています。



6月11日(木) 牛乳

- ・ピザトースト
- ・じゃがいものスープ煮
- ・こんにゃくサラダ

ピザソースとトマトソースをパンに手作業で塗り、ウィンナー・ピーマン・チーズをのせてオーブンで焼いています。ボリュームたっぷりのトーストでした。

「郷土料理・埼玉県」給食を実施しました！

かてめし・・・秩父地方を中心に埼玉県の郷土料理として定着しています。貴重な米の量を節約するために、具材を加えた混ぜご飯を作ったことからできた料理です。

まゆたま汁・・・養蚕業が盛んだった秩父地域に伝わる郷土料理です。豊作や生糸の繁栄を祈願して、蚕のまゆにみたてた白玉団子と、野菜や肉と一緒に汁物として食べていたようです。



2年生とおおぞらさんで とうもろこしの皮むきをしました！

7月2日（木）の朝の時間、2年生とおおぞらさんが、その日の給食に使う全校生徒分のとうもろこしの皮むきをしてくれました！

岩槻区で農業をされている飯山さんがゲストティーチャーとして来てくださり、とうもろこしについて教えていただきました。この日使用したとうもろこしは、飯山さんの知り合いの農家さんである長瀬さんが作られた、岩槻区産とうもろこしです。

【品種】「プラチナコーン」・・・糖度が18度以上の甘くて白いとうもろこし

とうもろこしは夜に栄養分を蓄え、日中成長するため、朝方に収穫するのが一番おいしいのです。朝3時から収穫された新鮮なとうもろこしはとっても甘くておいしかったです。



～当日の給食～
ご飯、海鮮豆腐、おひたし、
とうもろこし、牛乳



地産地消
(地元のものを地元で
食べる)
ですね！



給食で好評だったメニューのレシピを紹介します！
「鶏肉のフレーク焼き」はご家庭でお子さんとも
簡単に作れるレシピです★

鶏肉のフレーク焼き

★材料（4人分）

鶏肉	1枚
塩こしょう	少々
マヨネーズ	20g
パン粉	8g
コーンフレーク	20g
パルメザンチーズ	8g

※コーンフレークは味がついていないものがおすすめです。

★作り方

- ①鶏肉1枚を4等分にし、塩こしょうとマヨネーズで下味をつける。
- ②【おてつだいポイント】コーンフレークをくだく。
- ③コーンフレークとパン粉、パルメザンチーズを混ぜ合わせ、①につける。
- ④オーブンで200℃20分目安で焼く。
(1cmくらいの油をひいたフライパンで揚げ焼きにしてもOK！)