

# 給食だより



毎月19日は「食育の日」ですが、さらに6月は「食育月間」です。この機会に日々の食生活を見直し、健康な体をつくりましょう。

## 6月4日～11日「歯と口の健康週間」



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。

歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

### よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらにかむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



### 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



食中毒、感染症などは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょう。



洗い残しの多い部分もしっかり洗いましょう。

#### 給食メニュー紹介

今月のメニューは、「モロのみそカツ」です。



#### 【材料 (4人分)】

- モロ切り身(50g)… 4切
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 小麦粉……………大さじ3
- 溶き卵……………1/2個分
- パン粉……………40g
- 揚げ油……………適量
- 味噌……………大さじ1弱
- ケチャップ……………大さじ1弱
- ☆ 中濃ソース……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- すりごま(白)……………2g
- 水……………大さじ1と1/2

#### 【作り方】

〈モロカツ〉

- ① モロの切り身に塩、こしょうで下味をつける。
- ② ①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順番につける。
- ③ ②を180℃に温めた油で、きつね色になるまで揚げる。
- ④ 〈味噌ソース〉をかけて、いただきます。

〈味噌ソース〉

- ① 小鍋に☆を入れて、火にかける。
- ② 焦がさないように混ぜ、ひと煮立ちして全体がよく混ざったら出来上がり。



# 6月献立予定表



日	曜日	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1	火	食パン クリーム	ポークビーンズ 海藻サラダ	大豆 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ グリーンピース	パン 砂糖 クリーム	油 ルウ ドレッシング		749kcal 28.7g 31.9g	
2	水	ご飯	ジャージャン豆腐 キムチ和え セノビーゼリー	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが もやし きゅうり キャベツ しいたけ たまねぎ	ご飯 セリー 砂糖 でん粉	油	セノビー ゼリー	811kcal 31.6g 19.7g	
3	木	セルフ ツナサンド (コッペパン)	ツナサンドの具 カレーコロッケ コーンポタージュ	ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン パン粉 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		746kcal 25.8g 33.4g	
4	金	セルフ かき揚げ丼 (ご飯)	かき揚げ 天丼のたれ 大阪漬 鶏ごぼろ汁 グミ	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん きゅうり はくさい	ご飯 グミ 里芋	油		828kcal 26.1g 23.0g	
7	月	ご飯	ハヤシライス マカロニサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり にんにく グリーンピース	ご飯 油 マカロニ	ルウ ドレッシング		787kcal 26.9g 19.4g	
8	火	バターロール	トマトミートオムレツ ポテトサラダ ギョーザ入り野菜スープ	卵 豚肉 ハム	牛乳	にんじん にら	きゅうり たまねぎ だけこの	パン 春雨 じゃがいも ギョーザの皮	油 ドレッシング		758kcal 24.9g 34.9g	
9	水	セルフ中華丼 (ご飯)	中華丼の具 ポークシューマイ② アメリカンチェリー②	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん さやえんどう	はくさい アメリカンチェリー だけこの しょうが たまねぎ きくらげ	ご飯 でん粉 シューマイの皮	油		760kcal 32.2g 17.3g	
10	木	コッペパン チョコクリーム	チリコンカン イタリアンサラダ	鶏肉 ハム 大豆 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン 砂糖 チョコクリーム じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		758kcal 27.3g 32.5g	
11	金	ご飯	アジフライ ソース ポイルキャベツ いなか汁	アジ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ ごぼう ねぎ しめじ	ご飯 里芋 パン粉	油		753kcal 25.3g 19.0g	
14	月	ご飯	卵焼き ごま和え 豚汁	卵 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ もやし ごぼう だいこん	ご飯 じゃがいも	油 ごま		774kcal 27.9g 20.8g	
15	火	県産小麦 丸パン (スライス)	ハンバーグケチャップソースがけ かんぴょうのクリーム煮 県民の日ゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	かんぴょう グリーンピース たまねぎ マッシュルーム	パン セリー 砂糖 マカロニ	油 ルウ	県民の日 ゼリー	823kcal 34.6g 30.0g	
16	水	ご飯	モロのみそカツ おかか和え のっぺい汁	モロ 鶏肉 みそ 豆腐 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし しいたけ だいこん しょうが こんにゃく ねぎ	ご飯 里芋 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま		777kcal 32.1g 19.7g	
17	木	ナン	キーマカレー 花野菜サラダ 県産ヨーグルト	豚肉 ハム レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	フロッコリー	たまねぎ カリフラワー マッシュルーム にんにく しょうが	ナン	油 ルウ ドレッシング	県産 ヨーグルト	791kcal 34.1g 30.6g	
18	金	ご飯	ビビンバの具(肉炒め・ナムル) かみなり汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	こんにゃく ねぎ しょうが もやし かんぴょう	ご飯 砂糖	油 ごま		751kcal 29.0g 22.1g	
21	月	ご飯	ミナミカマス 塩昆布和え 満点みそ汁	ミナミカマス さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう しめじ	ご飯 じゃがいも	油 ごま		759kcal 32.4g 19.5g	
22	火	黒パン	肉団子② ツナと大豆のサラダ ワンタンスープ	豚肉 なたと ツナ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん にら	コーン もやし きゅうり 枝豆 たまねぎ キャベツ	パン ワンタン	ドレッシング		757kcal 31.6g 28.2g	
23	水	ご飯	春巻き ホイコーロー オレンジ	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ オレンジ たまねぎ しょうが にんにく ねぎ もやし	ご飯 春雨 春巻きの皮	油		849kcal 26.9g 27.8g	
24	木	コッペパン (スライス)	スラッピージョー 星ポテト② ココロ野菜のスープ チーズ	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン パン粉 じゃがいも	油		757kcal 31.2g 32.3g	
25	金	ご飯	じゃがいものピリ辛煮 セルフ豆腐サラダ ドレッシング	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ きゅうり ごぼう こんにゃく もやし	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	豆腐	760kcal 25.7g 16.9g	
28	月	セルフ 三色丼 (ご飯)	三色丼の具 大根のみそ汁	鶏肉 油揚げ 卵 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが 枝豆 だいこん	ご飯 砂糖			822kcal 33.8g 26.4g	
29	火	さつきの舞 米粉パン	メンチカツ カリコリサラダ ミネストローネ	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく コーン キャベツ	パン パン粉 米粉 マカロニ	油 ドレッシング		786kcal 33.2g 31.0g	
30	水	大麦ご飯	チキンカレー こんにゃくサラダ ミニフィッシュ	鶏肉	牛乳 わかめ かたくいぬし	にんじん	たまねぎ グリーンピース こんにゃく きゅうり キャベツ	大麦 砂糖 ご飯 じゃがいも	油 ルウ		851kcal 27.8g 24.5g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー840kcal:たんぱく質31g:脂質27g:食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均  
2.7g