

6月

給食だより

中学校



毎月19日は「食育の日」ですが、さらに6月は「食育月間」です。この機会に普段の食生活を見直し、健康な体を作りましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



みなさんは虫歯や歯周病のない状態を保っていますか。健康な歯と口を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。よく噛んで食べるようにしたり、食後は必ず歯を磨いたりするなど、望ましい生活習慣を身につけましょう。

～よく噛むことの効果～

噛むことによって
出た唾液の働きで、虫
歯を予防します。



あごの筋肉を動かすこと
で脳の血流が増え、脳が活
性化されます。



歯や骨をつくる「カルシウム」

歯や骨の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。意識してとるようにしましょう。



小魚(にぼしなど)



小松菜

学校でも家庭でも気をつけよう！～食中毒・感染症予防～



～きちんと洗えていますか？～

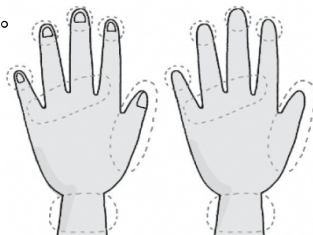
食中毒、感染症などは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。

手洗いチェック！

泡立てたせっけんで
丁寧に洗い、清潔なハン
カチやタオルで水分を
拭きましょう。



洗い残しの多い○の
部分もしっかり洗いましょ
う。



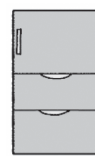
食中毒を防ぐ3つのポイント

細菌性食中毒予防のポイント、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手をせっけんでしっかり洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには肉や魚、野菜などはしっかりと火を通すことが重要です。

「つけない」



「増やさない」



「やっつける」



給食メニュー紹介

今月のメニューは、「切り干し大根のサラダ」です。



【材料(4人分)】

切り干し大根……………25g
乾燥わかめ……………3g
きゅうり……………100g
上白糖……………小さじ1と1/2
しょうゆ……………小さじ1と1/2
酢……………小さじ2
ごま油……………小さじ1

【作り方】

- ① 切り干し大根、乾燥わかめを水で戻し、よく絞っておく。
- ② 切り干し大根は5cmほどに切り、きゅうりは千切りにする。
- ③ ①、②を調味料でよく和えて完成。



よく噛んで食べよう！



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	木	バターロール	 ポトフ マカロニサラダ アセロラミルク	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン ゼリー じゃがいも マカロニ	ドレッシング	ゼリー	775kcal 26.5g 30.4g	
2	金	ご飯	 お魚ランチ アジフライ ソース 塩昆布和え いなか汁	アジ 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう きゅうり しめじ こんにゃく ねぎ	ご飯 小麦粉 パン粉 里芋	ごま油 油		780kcal 25.4g 20.2g	
5	月	セルフかき揚げ丼 (ご飯)	 カミカミ献立 かき揚げ 天井のたれ きゅうりのコロコロ漬け 鶏ごぼう汁 グミ	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	春菊 にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ こんにゃく ねぎ	ご飯 小麦粉 里芋 グミ	ごま油 油		817kcal 23.0g 20.2g	
6	火	食パン キャラメルクリーム	 ブラウンシチュー カリコリスラダ はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース きゅうり だいこん	パン ゼリー キャラメルクリーム じゃがいも	ドレッシング 油 ルウ	ゼリー	778 kcal 23.5g 23.5g	
7	水	ご飯	 春巻き 八宝菜 シークワーサーゼリー	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん きぬさや	しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ	ご飯 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉 ゼリー	油	ゼリー	843kcal 30.1g 21.0g	
8	木	黒パン	 肉団子③ 切り干し大根のサラダ ギョーザスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	だいこん きゅうり たまねぎ たけのこ えだまめ ぐわい	パン 砂糖 小麦粉 春雨	ごま油 ごま 油		776kcal 28.7g 27.2g	
9	金	ご飯	 サバねぎ塩焼き 浅漬け 飛鳥汁	サバ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ きゅうり だいこん しめじ キャベツ しょうが	ご飯	ごま 油		809kcal 29.0g 26.5g	
12	月	ご飯	 県産ハンバーグおろしソースがけ おひたし かきたまみそ汁	鶏肉 豚肉 卵 みそ	牛乳	にら にんじん	たまねぎ にんにく もやし かんぴょう だいこん	ご飯	ごま		763kcal 30.6g 19.1g	
13	火	ナン	 大豆入りキーマカレー ごぼうサラダ オレンジ	豚肉 レンズ豆 大豆	牛乳		たまねぎ オレンジ マッシュルーム にんにく しょうが ごぼう きゅうり キャベツ コーン	ナン	ルウ 油 ドレッシング	ナン	792kcal 31.3g 32.5g	
14	水	ご飯	 モロのみそカツ のり和え のっぺい汁 県産ヨーグルト	モロ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト のり	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ だいこん しいたけ こんにゃく ねぎ しょうが	ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 里芋	油 ごま	ヨーグルト	840kcal 31.7g 21.0g	
15	木	県産小麦 牛乳パン	 県民の日献立 かんぴょうのクリーム煮 ブロッコリーサラダ 県民の日ゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ かんぴょう えだまめ たまねぎ コーン	パン でん粉 ゼリー	油 ルウ ドレッシング	ゼリー	770kcal 27.5g 32.1g	
16	金	ご飯	 四川豆腐 中華和え 小魚	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ かつおチウワ	にんじん	たまねぎ しいたけ みょうが グリンピース しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ご飯 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま油		778kcal 27.4g 17.9g	
19	月	ご飯	 塩(えん)ジョイランチ 焼きギョーザ② ホイコーロー フルーツ杏仁風プリン	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にら にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	ご飯 小麦粉 小麥粉 杏仁プリン	油	杏仁 プリン	864 kcal 28.0g 25.5g	
20	火	丸パン (スライス)	 コロケ コールスロー チキントマトクリームシチュー	豚肉 鶏肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ルウ 油 ドレッシング		812kcal 28.3g 31.7g	
21	水	ご飯	 イワシ梅煮 和風和え じゃがいものそぼろ煮	イワシ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	梅 もやし こんにゃく たまねぎ えだまめ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	ドレッシング		832kcal 31.2g 18.0g	
22	木	米粉パン	 チリコンカン こんにゃくサラダ	豚肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく こんにゃく コーン きゅうり キャベツ	パン 米粉 砂糖 じゃがいも	油 ルウ ごま油		839kcal 35.6g 29.8g	
23	金	セルフ ビビンバ (ご飯)	 ビビンバの具(肉炒め・ナムル) わかめスープ チーズ	豚肉 なると	牛乳 わかめ チーズ	ほうれん草 にんじん	こんにゃく しょうが もやし たまねぎ	ご飯 砂糖	ごま ごま油		781kcal 28.5g 24.3g	
26	月	ご飯	 ボークシューマイ② チャブチェ ワンタンスープ	豚肉 ハム なると	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	もやし にんにく たまねぎ キャベツ	ご飯 春雨 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	ごま油		800kcal 27.0g 17.8g	
27	火	ココア揚げパン	 ペンネマカロニのミートソース煮 ほうれん草とコーンのサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく しょうが もやし キャベツ コーン	パン 砂糖 マカロニ	ココア 油 ドレッシング		842kcal 30.0g 31.7g	
28	水	大麦ご飯	 シーフードカレー 海藻サラダ セノビーゼリー	えび あさり いか	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ご飯 大麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ルウ ごま油	ゼリー	812kcal 24.5g 16.9g	
29	木	コッペパン チルドチョコ	 ささみカツ ラタトゥイユ コーンポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	なす たまねぎ にんにく コーン	パン じゃがいも チルドチョコ 米粉 砂糖	油 ルウ		781kcal 29.3g 33.0g	
30	金	セルフ ガバオライス (ご飯)	 ガバオライスの具 春雨スープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 パセリ ピーマン	たまねぎ にんにく しいたけ	ご飯 砂糖 春雨	ごま油	ヨーグルト	815kcal 27.4g 19.8g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー860kcal：たんぱく質32g：脂質28g：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