

6月給食だより

梅雨がそろそろ近づいてきますね。梅雨はジメジメとして食中毒菌が繁殖しやすい季節です。給食室では、手洗い・衛生管理を強化し、安全な給食を提供できるよう心掛けていきます。みなさんも、手洗い・清潔な白衣・教室の換気に注意して楽しい給食にしてください。

給食の前には手を洗おう！



1・せっけんで手をよく洗う

食事の前、トイレの後、ていねいに洗いましょう。



2・つめを切る

つめの間は汚れがたまりやすいので、まめに切りましょう。



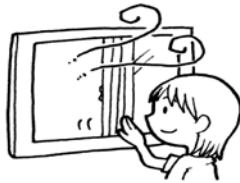
3・身じたくはきちんと

週末には洗濯して、清潔な白衣・三角巾を身につけましょう。白衣を着たままトイレに行ったりしないようにしましょう。



4・換気

これからの季節、雨の日が多く、窓を開けることが少なくなります。給食前には空気の入換えをしましょう。



5・台ふき

配膳台や机の上を、給食用のふきんできれいに拭きましょう。



6月の給食は、カミカミメニューをたくさん取り入れました。みなさんよくかんで食べましょう。

かむ かむ
かむ ((かむ かむ

よくかんで食べることは健康の基本

最近、よくかまないで、ご飯やおかずを食べる人が増えています。しっかりかめば、消化がよくなるだけでなく、学習やダイエットにも効果があります。

●虫歯の予防

かむ回数が多いと、だ液の分泌も多くなり、消化や口の中の衛生状態がよくなる。

●学習に効果

食べ物をかむという口の動きが、脳の中樞を刺激して、脳の血液が増え、意識の集中を示す脳波が大きく現れる。

●ダイエット効果

かむ回数が多いと消化・吸収がゆっくりと進行し、血糖値の上昇スピードもゆるやかであるため体脂肪の増加がおさえられる。



6 月 献 立 予 定 表

日	献立名	熱量 (k cal) 蛋白質 (g) 脂肪 (g)	血や肉に なる食品	熱や力に なる食品	体の調子を 整える食品
1 (月)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのバベキューソースかけ しめじのごまあえ 打ち豆の味噌汁	744 29.8 18.2	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 鱈すり身 大豆 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ キャベツ ごぼう ごぼう 長ねぎ つきこん
2 (火)	ごはん 牛乳 豚カツのみそだれかけ 昆布あえ かき玉汁	771 26.5 23.3	牛乳 豚ヒレ 卵 味噌 昆布	米 小麦粉 パン粉 米油 じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草
5 (金)	“虫歯予防献立” 麦ごはん 牛乳 にいがたまめ天 ぜんまいの煮付け 豆腐の味噌汁 するめ	842 27.2 31.5	牛乳 大豆 ちくわ 豆腐 味噌 小女子 ひじき するめ	米 押麦 ごま油 砂糖 米油 小麦粉	玉ねぎ ぜんまい 人参 いんげん つきこん えのきたけ 長ねぎ
8 (月)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ゆかりあえ きぬさやの味噌汁 あじさいゼリー	781 26.8 22.4	牛乳 あじ 豆腐 ワカメ 味噌	米 米油 じゃがいも ゼリー	長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり きぬさや
9 (火)	ソフト麺ミートソース 牛乳 ひじきと青大豆のサラダ	843 36.9 23.3	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ	ソフト麺 米油 ルウ ドレッシング	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース キャベツ
10 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃがコロック コーンあえ 姫たけのこ汁	783 25.0 22.4	牛乳 豚肉 卵 さば 味噌	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油 ごま	ほうれん草 キャベツ ホールコーン 人参 姫たけのこ 玉ねぎ
11 (木)	ごはん 牛乳 米粉春巻き 野菜の中華炒め マーボースープ	849 25.3 31.1	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	米 小麦粉 春雨 米油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 もやし たけのこ メンマ 長ねぎ
12 (金)	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 五目卵焼き ピーナッツあえ じゃがいものそばろ煮	808 29.3 19.3	牛乳 ひじき 卵 かつおぶし 鶏肉	米 ごま じゃがいも 砂糖 ピーナッツ 澱粉	小松菜 もやし 人参 干椎茸 いんげん 玉ねぎ
15 (月)	ハヤシライス 牛乳 アーモンドサラダ	785 23.5 22.3	牛乳 豚肉	米 押麦 米油 ルウ じゃがいも アーモンド	玉ねぎ マッシュルーム トマトホール キャベツ きゅうり みかん缶
16 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 打ち豆の炒め煮 小松菜と油揚げの味噌汁	829 33.1 25.9	牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ 油揚げ 味噌	米 澱粉 米油 砂糖 じゃがいも	生姜 切干大根 人参 いんげん つきこん 小松菜 えのきたけ
17 (水)	ごはん 牛乳 きびなごごまフライ 春雨あえ マーボーじゃが	777 24.2 21.2	牛乳 きびなご 青のり 豚肉 味噌	米 小麦粉 パン粉 米油 ごま 春雨 じゃがいも 砂糖 澱粉	もやし きゅうり 人参 たけのこ なら 生姜 にんにく 干椎茸
18 (木)	米粉パン 牛乳 ミートローフ ボイル野菜あえ クラムチャウダー	824 38.5 27.4	牛乳 豚肉 卵 あさり ベーコン	米粉パン パン粉 じゃがいも 米粉	玉ねぎ グリーンピース ホールコーン 人参 キャベツ ブロッコリー
19 (金)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 三色おひたし 厚揚げとなすの味噌汁	723 29.7 19.5	牛乳 いわし 厚揚げ 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 梅干し ほうれん草 もやし 人参 きぬさや なす
22 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のかんずり味噌焼き もやしとじゃこの炒め物 もずくの味噌汁	771 34.7 23.4	牛乳 豚肉 豆腐 もずく 味噌 ちりめんじゃこ	米 砂糖 米油 じゃがいも	もやし ピーマン 人参 小松菜 えのきたけ
23 (火)	米粉麺 山菜汁 牛乳 大豆と小魚のアーモンドあえ	777 36.6 22.5	牛乳 豚肉 片口いわし 大豆	米粉うどん 米油 澱粉 アーモンド 砂糖	わらび ふき たけのこ みずな ひらたけ 人参 ほうれん草 長ねぎ
24 (水)	ごはん 牛乳 豆腐となめこのかき玉スープ ミートボールの酢豚 さくらんぼゼリー	820 27.6 23.0	牛乳 ミートボール 卵 豆腐	米 じゃがいも 米油 砂糖 澱粉 ゼリー	たけのこ ピーマン 人参 玉ねぎ パイン缶 干椎茸 なめこ ほうれん草
25 (木)	ごはん 牛乳 イカの竜田揚げ 五目きんぴら わかめの味噌汁	807 30.6 19.7	牛乳 イカ ワカメ 油揚げ 味噌	米 小麦粉 澱粉 米油 じゃがいも	ごぼう 人参 いんげん つきこん えのきたけ きぬさや
26 (金)	ごはん 牛乳 ちくわの味噌マヨ焼き 風味漬け 肉豆腐	758 29.6 20.3	牛乳 ちくわ 味噌 豆腐 豚肉 青のり	米 マヨネーズ ごま 砂糖	キャベツ きゅうり 福神漬け 玉ねぎ 人参 ごぼう グリーンピース
28 (日)	ドライカレー 牛乳 こんにやく海草サラダ	791 26.8 25.7	牛乳 豚肉 ワカメ	米 米油 ルウ ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマトホール キャベツ きゅうり
29 (月)	ごはん 牛乳 揚げ餃子 麻婆炒め 春雨スープ	807 24.5 24.9	牛乳 豚肉 味噌 ベーコン	米 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 春雨	玉ねぎ なす ピーマン 生姜 にんにく 小松菜 長ねぎ 干椎茸
30 (火)	ごはん 牛乳 鯖の香味焼き 切干大根のり酢あえ あさりの味噌汁 冷凍みかん	763 33.9 20.3	牛乳 鯖 のり あさり 油揚げ ワカメ 味噌	米 ごま油 砂糖	切干大根 もやし 人参 長ねぎ 冷凍みかん

※ 6月3日(水)、4日(木)上越合同各種大会のため給食はありません。