

# 6月 給食だより

平成30年6月4日  
新潟大学教育学部附属長岡中学校

6月に入ると、じめじめした蒸し暑い日が増えてきます。食中毒にも注意が必要な時期です。食事の衛生に気を付けながら、元気に過ごしましょう。

## 今月の給食目標

### ○ 食中毒に気を付けよう

ノロウイルスによる食中毒は、季節を問わず発生しています。人の手を介して感染する場合があります。1人1人が給食前に確実に石けんで手洗いを行いましょう。

## 毎年6月は「食育月間」です

「食」は豊かな人間性を育んでいく上でも重要なものです。この機会にご家族で下記のような話をして、「食」について考えてみませんか。



学校給食の様子や  
食事のマナー



バランスのとれた  
食事の大切さ



食べ物や生産者への  
感謝の気持ち

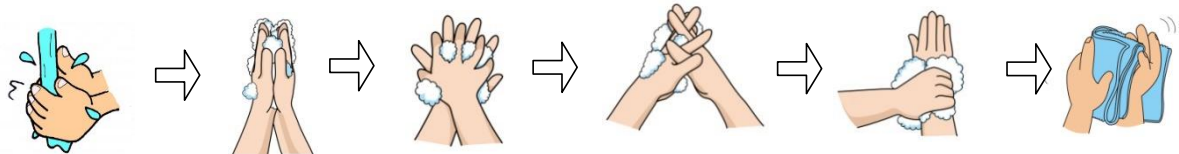


食料自給率向上や  
食品ロス削減への工夫

## 衛生に気を付けて給食時間を過ごそう

- ① 食中毒予防の基本は、まず手洗いです。指と指の間もていねいに洗いましょう。

### 正しい手洗いの順序



水でぬらして  
石けんをつける

手のひら

手の甲

指の間

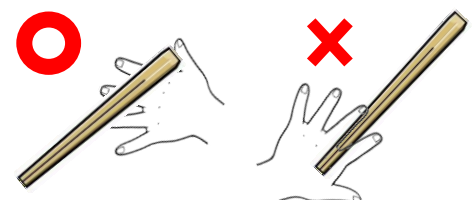
手首

ハンカチでふく

- ② 食器・食器かご・おかず入れ・ふたなどは、床に置かないようにしましょう。床に置くと、雑菌やごみがついてしまいます。



- ③ はしを配る時や食べ始める前は、はしの持ち手（太い方）をもち、食べ物に触れる方を手で触らないように気を付けましょう。手の雑菌を、はしにつけないようにするためです。



# 6月 献立表

月	火	水	木	金
<p>・6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。今月の給食には歯が丈夫になるように、噛みごたえのある食品や料理を多く取り入れました。よく噛んで食べることを意識してみましょう。</p> <p>・今年には長岡開府400年です。開府400年をお祝いして長岡藩とゆかりのある干菓子「越乃雪」を出します。</p> <p>・今月はサッカーワールドカップが行われます。開催地ロシアの料理「ビーフストロガノフ」を15日にします。</p>				
			<p>1 振替休日</p> 	
			<p>エネルギーのもとになる食品 体をつくるもとになる食品 体の調子を整える食品</p>	
<p>4</p> <p>・チキンカレーライス ・アスパラガスのサラダ ・黒豆</p> 	<p>5</p> <p>郡市各種大会 (弁当)</p> 	<p>6</p> <p>郡市各種大会 (弁当)</p> 	<p>7</p> <p>・高野豆腐の揚げ煮 ・あじのつみれ汁 ・幼稚園なし</p> 	<p>8</p> <p>・ごはん ・いわしのオレンジ煮 ・ひじき入りおひたし ・味噌沢煮 ・越乃雪</p> 
<p>熱 874 た 27.8 脂 30.0</p> <p>ごはん・じゃがいも・油 鶏肉・チーズ・黒豆・牛乳 たまねぎ・にんじん・キャベツ アスパラガス・コーン</p>			<p>熱 890 た 36.6 脂 29.8</p> <p>ごはん・油・片栗粉 鶏肉・あじ・豆腐・牛乳 しいたけ・にんじん・たまねぎ だいこん・ごぼう・ねぎ</p>	<p>熱 681 た 29.0 脂 14.9</p> <p>ごはん・砂糖 いわし・豚肉・かまぼこ・牛乳 ほうれんそう・キャベツ にんじん・たけのこ・小松菜</p>
<p>11</p> <p>・かみかみ丼 (ごはん・かみかみ きんぴら) ・ワンタンスープ 小5年なし</p> 	<p>12</p> <p>・わかめごはん ・野菜コロッケ ・ツナじゃこサラダ ・ほうれんそうと豆腐の味噌汁</p> 	<p>13</p> <p>・ごはん ・あじフライ ・ごぼうサラダ ・塩鶏汁 園児なし</p> 	<p>14</p> <p>・米粉レーズンパン ・オムレツ ・フレンチサラダ ・米粉クリームスープ</p> 	<p>15</p> <p>・ビーフストロガノフ ・フルーツポンチ ・小魚</p> 
<p>熱 717 た 28.3 脂 16.6</p> <p>ごはん・油・砂糖・ワンタン 豚肉・さつま揚げ・鶏肉・牛乳 にんじん・ごぼう・たまねぎ ピーマン・ほうれんそう</p>	<p>熱 766 た 24.9 脂 23.0</p> <p>ごはん・油・じゃがいも・砂糖 ツナ・ちりめんじゃこ・牛乳 キャベツ・きゅうり・だいこん ほうれんそう・しめじ</p>	<p>熱 800 た 28.7 脂 25.2</p> <p>ごはん・油・パン粉 あじ・鶏肉・油揚げ・牛乳 ごぼう・キャベツ・きゅうり にんじん・だいこん・もやし</p>	<p>熱 894 た 32.0 脂 39.0</p> <p>パン・油・米粉・じゃがいも 卵・ベーコン・牛乳 キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・アスパラガス</p>	<p>熱 962 た 28.8 脂 26.9</p> <p>ごはん・じゃがいも・油 牛肉・かたくちいわし・牛乳 たまねぎ・にんじん・しめじ みかん・もも・パイン</p>
<p>18</p> <p>・ごはん ・豚肉と姫竹の炒め物 ・味噌けんちん汁</p> 	<p>19</p> <p>・中華めん ・塩ラーメンスープ ・レバーとポテトのケチャップソース</p> 	<p>20</p> <p>・ごはん ・揚げ春巻き ・バンサンスー ・マーボー豆腐 園児なし</p> 	<p>21</p> <p>・ごはん ・鶏肉のハーブ焼き ・マカロニサラダ ・ふわふわ卵のスープ 小1～4年なし</p> 	<p>22</p> <p>・ごはん ・さわらの塩焼き ・きゅうりともやしの梅おかかあえ ・えび団子のすまし汁 小1～4年なし</p> 
<p>熱 747 た 31.7 脂 20.4</p> <p>ごはん・油・砂糖・じゃがいも 豚肉・鶏肉・豆腐・牛乳 たまねぎ・にんじん・しめじ 姫たけのこ・アスパラガス</p>	<p>熱 920 た 37.6 脂 27.9</p> <p>中華めん・油・じゃがいも 豚肉・なると・大豆・牛乳 にんじん・きくらげ・キャベツ もやし・にら・コーン</p>	<p>熱 1002 た 31.7 脂 38.0</p> <p>ごはん・油・砂糖・片栗粉 豚肉・ハム・豆腐・牛乳 もやし・きゅうり・たまねぎ にんじん・たけのこ・にら</p>	<p>熱 824 た 32.1 脂 27.2</p> <p>ごはん・マカロニ・油 鶏肉・ベーコン・卵・牛乳 キャベツ・きゅうり・パセリ にんじん・たまねぎ・コーン</p>	<p>熱 701 た 33.6 脂 17.9</p> <p>ごはん・砂糖 さわら・えび・豆腐・牛乳 きゅうり・もやし・にんじん はくさい・えのきたけ・ねぎ</p>
<p>25</p> <p>・梅ごはん ・にぎすフライ ・おひたし ・もずくの味噌汁 幼稚園なし</p> 	<p>26</p> <p>・ごはん ・鯖のみぞれ煮 ・かぶの昆布漬 ・にら豚汁</p> 	<p>27</p> <p>・ごはん ・ささみカツ ・のり酢あえ ・厚揚げの味噌汁 園児なし</p> 	<p>28</p> <p>・黒糖パン ・じゃがチーズ ・キャベツと ウインナーのスープ ・ゼリー</p> 	<p>29</p> <p>・しらす入り 三色そばろ井 ・わかめスープ さくら組試食会</p> 
<p>熱 709 た 26.9 脂 15.6</p> <p>ごはん・油・じゃがいも にぎす・豆腐・牛乳 ほうれんそう・もやし・ねぎ にんじん・えのきたけ・梅</p>	<p>熱 796 た 32.8 脂 26.8</p> <p>ごはん・じゃがいも さば・豚肉・豆腐・牛乳 キャベツ・きゅうり・かぶ にんじん・だいこん・にら</p>	<p>熱 762 た 30.2 脂 19.0</p> <p>ごはん・じゃがいも・油 鶏肉・ツナ・厚揚げ・牛乳 ほうれんそう・たまねぎ にんじん・しめじ・もやし</p>	<p>熱 814 た 29.5 脂 29.6</p> <p>パン・じゃがいも・バター チーズ・ウインナー・牛乳 たまねぎ・しめじ・にんじん キャベツ・もやし・パセリ</p>	<p>熱 768 た 33.6 脂 26.0</p> <p>ごはん・砂糖 豚肉・鶏肉・卵・牛乳 枝豆・にんじん・キャベツ えのきたけ・しょうが</p>

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)