

6月 給食だより

令和元年5月31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

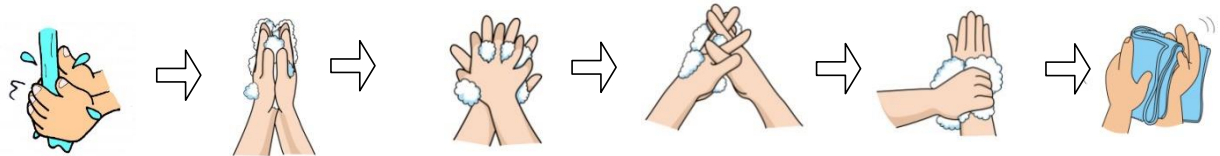


食料自給率向上や
食品ロス削減への工夫

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

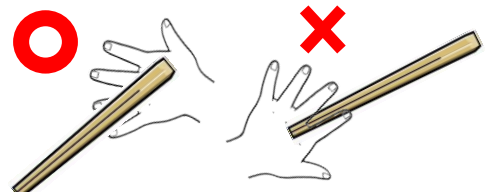
手首

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
---	---	---	---	---



6月4日
虫歯予防デー

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。給食でも歯を大切にしたいと願って、6月の給食には噛みごたえのある食べ物や料理を多く入れています。よく噛んで食べることを意識しながら食べてください。



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>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまのみぞれ煮 切り干し大根の炒め煮 小松菜の味噌汁 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ソフトめん 和風汁 豆と野菜のかき揚げ ゆかりあえ 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め 鶏団子汁 かみかみ黒豆 幼稚園なし 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 揚げ春巻き 小松菜ともやしのナムル 中華風コーンスープ 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> 梅ごはん 卵焼き ひじき入りおひたし わかめと厚揚げの味噌汁 幼稚園なし
<p>熱 772 た 27.8 脂 23.1</p> <p>ごはん・油・じゃがいも さんま・油揚げ・豆腐・牛乳 だいこん・にんじん・ねぎ 小松菜・しめじ・しいたけ</p>	<p>熱 812 た 32.8 脂 21.8</p> <p>ソフトめん・油 豚肉・かまぼこ・大豆・牛乳 たまねぎ・にんじん・小松菜 ねぎ・キャベツ・きゅうり</p>	<p>熱 799 た 31.3 脂 27.0</p> <p>ごはん・油・片栗粉 厚揚げ・豚肉・鶏肉・牛乳 もやし・にんじん・キャベツ たまねぎ・だいこん・しめじ</p>	<p>熱 892 た 22.3 脂 35.8</p> <p>ごはん・砂糖・油 豚肉・ベーコン・豆腐・牛乳 小松菜・もやし・きくらげ コーン・にんじん・たまねぎ</p>	<p>熱 683 た 27.9 脂 18.0</p> <p>ごはん・砂糖 卵・かまぼこ・厚揚げ・牛乳 ほうれんそう・えのきたけ キャベツ・はくさい・ねぎ</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> かみかみ丼 ほうれんそうと豆腐の味噌汁 <p>小学校5年なし</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん にぎすフライ アスパラガスのおひたし もずくのかきたま汁 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉と姫竹の炒め物 鶏ごぼう汁 <p>園児なし</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ココア米粉パン レバーとポテトのケチャップソース あさり入りコンソメスープ 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレーライス ビーンズサラダ あじさいゼリー
<p>熱 724 た 28.6 脂 16.9</p> <p>ごはん・油・じゃがいも 豚肉・さつま揚げ・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 736 た 29.1 脂 18.3</p> <p>ごはん・油・パン粉・片栗粉 にぎす・豆腐・卵・牛乳 アスパラガス・キャベツ コーン・小松菜・ねぎ</p>	<p>熱 743 た 31.9 脂 19.2</p> <p>ごはん・油・じゃがいも 豚肉・鶏肉・豆腐・牛乳 たまねぎ・姫たけのこ・ねぎ にんじん・アスパラガス</p>	<p>熱 822 た 32.4 脂 28.4</p> <p>パン・じゃがいも・油 豚レバー・あさり・牛乳 キャベツ・たまねぎ・しめじ にんじん・セロリー</p>	<p>熱 893 た 27.9 脂 28.6</p> <p>ごはん・じゃがいも・油 鶏肉・大豆・牛乳 たまねぎ・にんじん・コーン キャベツ・きゅうり</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん コーン焼売 パンサンズー マーボー豆腐 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> 中華めん わかめもやしスープ フライビーンズ 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あじの塩焼き 茎わかめの炒め物 かぼちゃの味噌汁 <p>園児なし</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 車ふの揚げ煮 のり酢あえ 味噌けんちん汁 <p>小学校4年なし</p>	<p>21</p> <p>中越地区各種大会 (弁当)</p> 
<p>熱 841 た 31.4 脂 24.0</p> <p>ごはん・油・春雨・砂糖 豚肉・ハム・豆腐・牛乳 コーン・もやし・ねぎ・にら きゅうり・たまねぎ・にんじん</p>	<p>熱 866 た 37.1 脂 26.2</p> <p>中華めん・油・砂糖・片栗粉 豚肉・なると・大豆・牛乳 にんじん・もやし・コーン ねぎ</p>	<p>熱 730 た 34.3 脂 18.3</p> <p>ごはん・油・砂糖 あじ・鶏肉・油揚げ・牛乳 にんじん・ごぼう・かぼちゃ たまねぎ・いんげん</p>	<p>熱 780 た 26.8 脂 23.8</p> <p>ごはん・ふ・油・じゃがいも ツナ・鶏肉・豆腐・牛乳 ほうれんそう・もやし・ねぎ だいこん・にんじん・ごぼう</p>	
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆とかぼちゃのコロッケ じゃこサラダ なすの味噌汁 幼稚園なし 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ひじきしらす そばろ丼 味噌ワントンスープ 冷凍みかん 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のから揚げ たくあんあえ 沢煮椀 <p>園児なし</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> アップルパン ジャーマンポテト ウインナーと大豆のトマトスープ <p>小学校1～3年なし</p>	<p>28</p> <p>中越地区各種大会 (弁当)</p> 
<p>熱 858 た 27.5 脂 24.6</p> <p>ごはん・油・砂糖・じゃがいも 大豆・ちりめんじゃこ・牛乳 かぼちゃ・キャベツ・きゅうり コーン・なす・にんじん・ねぎ</p>	<p>熱 866 た 38.1 脂 26.1</p> <p>ごはん・油・砂糖・ワントン 豚肉・鶏肉・卵・あさり・牛乳 にんじん・しいたけ・キャベツ 枝豆・もやし・にら・みかん</p>	<p>熱 787 た 28.2 脂 25.3</p> <p>ごはん・油・米粉・春雨 鶏肉・豚肉・かまぼこ・牛乳 キャベツ・きゅうり・にんじん えのきたけ・小松菜・だいこん</p>	<p>熱 864 た 30.4 脂 35.7</p> <p>パン・じゃがいも・油 ベーコン・ウインナー・牛乳 たまねぎ・にんじん・セロリー パセリ・トマト・りんご</p>	

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