

給食だより 6月号

こしみずちょうがっこうきゅうしよく
小清水町学校給食センター

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために、歯と口の健康を保ちましょう。

噛みごたえのあるものをよく噛んで食べよう

噛みごたえのあるものとはかたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よく噛まないで飲み込めないものです。するめやごぼう、ナッツ類などです。よく噛んで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。



給食では6日から10日の5日間を「かみかみウィーク」とし、毎日かみかみメニューが登場します！しっかり噛んで食べましょう！

学校給食の衛生管理

学校給食では、食中毒防止のために衛生管理を徹底しています。

清潔な服装

調理員は、せきから飛ぶだ液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。



手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。



手洗い

食中毒予防の基本
食事の前にしっかり手を洗っていますか？石けんを使って丁寧に洗った後、きれいなハンカチで拭く事も大切です。毎日忘れずに持つてくるようにしましょう。



エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使いわけています。



適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分間以上(二枚貝などは85~90℃で90秒間以上)になるようにしています。



予定産地情報

※天候などにより変更になる場合があります。

- 小清水産：アスパラ、もち麦
- 道内産：じゃがいも、もやし、ごぼう、にら、チンゲン菜、パプリカ、小松菜、白菜、大根
- ：きゅうり、レタス、たまご、鶏肉、豚肉
- 道外産：にんじん(徳島)、キャベツ、ねぎ、ピーマン(茨城)、パセリ(千葉)
- たまねぎ(佐賀)、甘夏缶(熊本)

【献立表】

※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

<p>こんげつ しゃくいくげっかん 今日は食育月間です！</p> <p>6月は農林水産省が食育推進月間として定めています。今日は給食-ロメモを毎日配布し、食材や栄養素、食事のマナーなどについて情報提供を行います。予定です。</p>				
1日(水)	2日(木)	3日(金)		
焼きうどん 白花豆のコロッケ ほうれん草のサラダ	ごはん みそ汁(高野豆腐) カレー風味肉じゃが 枝豆とひじきのサラダ	シーフードピラフ ポトフ 鶏肉のチーズ焼き		
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ごはん かきたま汁 さばの生姜煮 かみかみサラダ	黒糖パン レタスのスープ 豚肉のケチャップ炒め ごぼうのかりかりサラダ	きんぴら丼 鶏団子汁 フロッコリーのツナマヨ和え	ごはん 水餃子スープ 豆腐のオイスターソース煮 いかときゅうりの中華和え	わかめごはん(茎わかめ入り) みそ汁(なめこ) といた きりぼしだいこんのもの 切干大根の煮物
かみかみウィーク(~10日)				
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ごはん みそ汁(わかめ) 豚肉のしょうが炒め 白菜のじゃこ和え	ごはん みそ汁(じゃがいも) 鱈のおろしソース もやしとちくわのおかか和え	ミートソーススパゲティ キャベツとハムのサラダ 甘夏みかん缶	ごはん みそ汁(大根) 桜鱈の塩焼き ふきと鶏肉の炒め煮	大豆とひき肉のカレー (もち麦ごはん) アスパラソテー フルーツポンチ
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
ごはん みそ汁(もずく) 鮭キャベツカツ しらたきのツルツル炒め	コッペパン 白菜とベーコンのスープ カレーチキン マカロニサラダ	スタミナ納豆丼 みそけんちん汁 キャベツとピーマンのツナ和え	ごはん かぼちゃ団子汁 さばの塩麹焼き 白菜の海苔酢和え	チャーハン 切干大根のスープ 塩から揚げ (幼1・小2・中2)
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
ごはん どさんこ汁 いわしの梅煮 (幼1・小1・中2) 小松菜とハムの和え物	焼き肉丼 わかめスープ きゅうりのおかか和え	ジャージャー麺 春巻 (幼1・小1・中2) ハスカップゼリー	ごはん すまし汁 たらのみそマヨ焼き もやしとにらの炒め物	



給食で使用している主な食品とはたらき

※加工品・調味料等の詳細は掲載していません

※小学校のエネルギー量(Kcal)は、3・4年生のものを表示しています。

	献立名	主に体を作る もとなる	主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる
1日(水)	焼うどん	豚肉	うどん 油	玉ねぎ にんじん 椎茸 キャベツ にら ピーマン
	白花豆のコロッケ ほうれん草のサラダ		白花豆のコロッケ 油 油 ごま 砂糖	
2日(木)	ごはん みそ汁	高野豆腐 みそ	米	しめじ ねぎ 小松菜
	カレー風味肉じゃが 枝豆とひじきのサラダ	豚肉 ハム ひじき	じゃがいも 油 砂糖 砂糖	玉ねぎ にんじん もやし きゅうり 枝豆
3日(金)	シーフードピラフ	えび いか	米 バター	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム
	ポトフ 鶏肉のチーズ焼き	ウインナー 鶏肉 チーズ	じゃがいも	にんじん キャベツ ブロッコリー パセリ
6日(月)	ごはん かき玉汁	たまご	米 でんぷん	白菜 しめじ ねぎ
	さばの生姜煮 かみかみサラダ	さば いか	砂糖 ごま油	切干大根 きゅうり にんじん
7日(火)	黒糖パン レタスのスープ	ハム	パン オリーブオイル	にんじん レタス ほうれん草 椎茸
	豚肉のケチャップ炒め ごぼうのかりかりサラダ	豚肉	油 ごま 砂糖 油 砂糖	ピーマン にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 にんじん きゅうり
8日(水)	きんぴら丼	豚肉 長天 ひじき	米 油 砂糖 ごま ごま油	ごぼう 椎茸 にんじん
	鶏団子汁 ブロッコリーのツナ和え	鶏団子 豆腐 みそ ツナ	マヨネーズ風調味料	白菜 ねぎ ブロッコリー コーン
9日(木)	ごはん 水餃子スープ	水餃子	米 ごま油	しめじ ねぎ 白菜
	豆腐のオイスターソース煮 いかときゅうりの中華和え	豆腐 豚肉 いか	油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま 砂糖	玉ねぎ ピーマン ねぎ にんじん きゅうり もやし
10日(金)	わかめごはん みそ汁	わかめ 豆腐 みそ	ごはん	なめこ ねぎ ほうれん草
	とり天 切り干し大根の煮物	とり天 豚肉 油揚げ	油 油 砂糖	切干大根 にんじん 小松菜
13日(月)	ごはん みそ汁	わかめ 豆腐 みそ	米	えのき茸 ねぎ
	豚肉のしょうが炒め 白菜のじゃこ和え	豚肉 ちりめんじゃこ	油 ごま油	玉ねぎ ピーマン 白菜 小松菜
14日(火)	ごはん みそ汁	厚揚げ みそ	米	にんじん 玉ねぎ ねぎ
	鱈のおろしソース もやしとちくわのおかか和え	たら ちくわ かつお節	じゃがいも でんぷん 油	大根 もやし きゅうり
15日(水)	ミートソーススパゲティー	豚肉 チーズ	スパゲティー 砂糖 オリーブオイル	にんじん 玉ねぎ ピーマン 椎茸 トマト
	キャベツとハムのサラダ 甘夏みかん缶	ハム	オリーブオイル	キャベツ きゅうり パプリカ 甘夏みかん

	献立名	主に体を作る もとなる	主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる
16日(木)	ごはん みそ汁		米	
	桜鱈の塩焼き ふきと鶏肉の炒め煮	油揚げ みそ 桜鱈 鶏肉	砂糖 油	大根 小松菜 えのき茸 にんじん ふき
17日(金)	大豆とひき肉のカレー もち麦ごはん	豚肉 大豆	油 米 もち麦	玉ねぎ にんじん
	アスパラソテー フルーツポンチ	ウインナー	バター	アスパラ 玉ねぎ コーン みかん もも りんご
20日(月)	ごはん みそ汁		米	
	鮭キャベツカツ しらたきのツルツル炒め	もずく 豆腐 みそ 鮭キャベツカツ	油 油 砂糖 ごま油	ねぎ 椎茸 にんじん 小松菜 もやし
21日(火)	コッペパン 白菜とベーコンのスープ	ベーコン	パン	
	カレーチキン マカロニサラダ	鶏肉 ヨーグルト		白菜 にんじん えのき茸 トマト コーン にんじん きゅうり
22日(水)	スタミナ納豆丼	ひきわり納豆 鶏肉	ごま油 砂糖	ねぎ
	味噌けんちん汁 キャベツとピーマンのツナ和え	豆腐 油揚げ みそ ツナ	ごま油 ごま	大根 ごぼう にんじん キャベツ ピーマン
23日(木)	ごはん かぼちゃ団子汁		米	
	さばの塩こうじ焼き 白菜の海苔酢和え	さば 海苔 鶏肉		かぼちゃ 白菜 ごぼう ねぎ しめじ 小松菜 白菜
24日(金)	チャーハン 切干大根のスープ	豚肉	米 油 ごま油	玉ねぎ にんじん ねぎ コーン ピーマン 椎茸
	塩から揚げ	ウインナー 鶏肉	油 でんぷん 油	切干大根 にんじん えのき茸 パセリ
27日(月)	ごはん どさんこ汁		米	
	いわしの梅煮 小松菜とハムの和え物	厚揚げ みそ いわし	じゃがいも バター ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん コーン ねぎ 小松菜 大根
28日(火)	焼き肉丼	豚肉	米 油 ごま	にんじん 玉ねぎ
	わかめのスープ きゅうりのおかか和え	わかめ 豆腐 かつお節	ごま油 砂糖	えのき茸 ねぎ きゅうり
29日(水)	ジャージャー麺 春巻	豚肉 みそ	中華麺 ごま油 でんぷん 砂糖	玉ねぎ たけのこ 椎茸 ねぎ もやし きゅうり
	ハスカップゼリー		ハスカップゼリー	
30日(木)	ごはん すまし汁		米 麩	
	たらのみそマヨ焼き もやしとにらの炒め物	豆腐 つと巻き たら みそ 豚肉	マヨネーズ風調味料 ごま油	ねぎ 椎茸 もやし にら にんじん