

給食だより

6月

小清水町学校給食センター

毎年6月は「食育月間」

「食育月間」は、食育への関心を高める期間です。この機会に、身近な「食」について少し考えてみるのはいかがでしょうか。給食では、今月は給食メモを毎日発行予定です。食材に含まれる栄養素や食事のマナー等の豆知識をお伝えしていきます。家庭でも、食事の準備や片付けを手伝ったり、一緒に食材を買いに行ったりするのも良いですね。



食中毒に気をつけよう



嘔吐・腹痛・下痢・発熱等の症状を引き起こされます。

夏が近づき、これから暑い日が増えてきます。気温が高くなると、食中毒の危険も高まるので、原因を知って予防するように努めましょう。食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染します。

【食中毒が発生するおもな原因】



バーベキュー等でお肉や魚介を焼くときは、中までしっかり火を通すようにしましょうね!



食事の前と後には「手洗い」を!



手は色々なものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などに触ると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまうかも知れません。手洗いは、誰でも簡単にできる効果的な予防方法です。石鹸を使ってしっかりと手を洗い、清潔なハンカチで手を拭きましょう。

予定産地情報

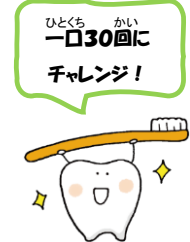
※天候などにより変更になる場合があります。

- 道内産 : 玉ねぎ、もやし、ごぼう、にら、白菜、大根、椎茸、水菜、チンゲン菜、小松菜
 : パセリ、なめこ、ブロッコリー、たまご、豚肉、いわし
 道外産 : にんじん(徳島)、キャベツ、ねぎ、パプリカ、さつまいも(茨城)
 : じゃがいも(長崎)、きゅうり、ピーマン(宮崎)

【献立表】

歯と口の健康週間(6月4日~10日)

今年も「歯と口の健康週間」に合わせて、「かみかみウィーク」を実施します。期間中は毎日「かみかみメニュー」が登場しますよ。太字になっているメニューが「かみかみメニュー」です。しっかり噛むと、良く味わうことができ、食べものの消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べられるよう健康であるためにも、歯と口の健康を保ちましょう。



3日(月) ごはん みそ汁(白菜) 豚肉と大根の煮物 たたききゅうり	4日(火) ごはん ごま風味豚汁 いわしのハンバーグ かみかみサラダ	5日(水) 親子うどん ひじきの炒め煮 揚げごぼうの ごま和え	6日(木) ごはん 水餃子スープ 麻婆豆腐 いかときゅうりの中華和え	7日(金) わかめごはん さつま汁 といてん キャベツの磯和え
かみかみウィーク(～10日) →				
10日(月) ごはん のっぺい汁 炒り豆腐の包み焼き 根菜サラダ	11日(火) コッペパン ブラウンシチュー かぼちゃチーズフライ コーンサラダ	12日(水) スタミナ納豆丼 みそ汁(大根) キャベツと 水菜のおかか和え	13日(木) ごはん 苦野汁 さばの塩麹焼き 切干大根の炒め物	14日(金) コーンピラフ 肉団子スープ ブロッコリーと ツナのサラダ
17日(月) 中華丼 ワンタンスープ パンバンジーサラダ	18日(火) ごはん みそ汁(なめこ) いわしのかば焼き風 春雨の炒め物	19日(水) 味噌ラーメン 餃子 (小中2) 三色ナムル	20日(木) ごはん みそ汁(えのき茸) ポークチャップ キャベツと きゅうりの和え物	21日(金) チキンカレー (ごはん) 大根と小松菜の サラダ さくらんぼゼリー
24日(月) ごはん みそ汁(小松菜) いわしの梅煮 (小1・中2) 枝豆とひじきのサラダ	25日(火) かぼちゃパン キャベツと ベーコンのスープ カレーチキン ほうれん草のソテー	26日(水) あんかけそぼろ丼 くすし豆腐のスープ カレーコロッケ	27日(木) ごはん みそ汁(わかめ) 縞ほっけの しょうゆみりん焼き 白菜のごま和え	28日(金) ひき肉とひじきの 炒めませごはん すまし汁 鮭メンチカツ もやしの酢みそ和え

※牛乳は毎日つきます。
※献立を変更する場合があります。

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。

	エネルギー (kcal)		献立名	主に体を作る もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる
	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)				
3日 (月)	小 649	中 28.6	ごはん		米	
	中 789	中 26.1	みそ汁	油揚げ みそ		白菜 ほうれん草
	小 26.7	小 2.2	豚肉と大根の煮物	うずら卵 豚肉	砂糖 油	大根 にんじん
	中 32.3	中 2.7	たたききゅうり		砂糖 ごま油 ごま	きゅうり
4日 (火)	小 610	小 18.7	ごはん		米	
	中 745	中 18.3	ごま風味豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	じゃがいも 油 ごま	ごぼう にんじん ねぎ
	小 25.0	小 2.2	いわしのハンバーグ	いわしハンバーグ	でんぶん	
	中 31.0	中 2.9	かみかみサラダ	いか	砂糖 ごま油	きゅうり 切干大根 にんじん
5日 (水)	小 570	小 28.6	親子うどん	鶏肉 たまご	うどん 砂糖	玉ねぎ にんじん 椎茸 ねぎ
	中 696	中 24.1				
	小 25.5	小 2.8	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ 豚肉 長天	油 砂糖	にんじん 枝豆
	中 31.2	中 3.5	揚げごぼうのごま和え		でんぶん 油 砂糖 ごま	ごぼう
6日 (木)	小 655	小 23.6	ごはん		米	
	中 793	中 25.4	水餃子スープ	水餃子	ごま油	しめじ ねぎ 白菜
	小 28.2	小 2.2	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	油 砂糖 ごま油 でんぶん	ピーマン ねぎ
	中 34.3	中 2.8	いかときゅうりの中華和え	いか	砂糖 ごま油	大根 きゅうり
7日 (金)	小 647	小 20.7	わかめごはん	わかめ	米	
	中 755	中 38.3	さつま汁	豚肉 豆腐 みそ	さつまいも	大根 ねぎ
	小 23.1	小 2.5	とり天	とり天	油	
	中 25.9	中 3.1	キャベツの磯和え	海苔		キャベツ ほうれん草
10日 (月)	小 625	小 23.4	ごはん		米	
	中 735	中 25.0	のつぱい汁	油揚げ みそ		にんじん 大根 しめじ ねぎ 椎茸
	小 21.4	小 2.1	炒り豆腐の包み焼き	炒り豆腐の包み焼き		
	中 24.0	中 2.5	根菜サラダ	ツナ	さつまいも マヨネーズ風調味料 ごま 砂糖	ごぼう れんこん にんじん 枝豆
11日 (火)	小 637	小 35.2	コッペパン		コッペパン	
	中 828	中 27.6	ブラウンシチュー	鶏肉 たまご	じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん しめじ ほうれん草
	小 23.2	小 3.0	かぼちゃチーズフライ	チーズ	パン粉 油	かぼちゃ
	中 29.3	中 4.0	コーンサラダ		オリーブオイル 砂糖	コーン きゅうり にんじん
12日 (水)	小 646	小 24.0	スタミナ納豆丼	納豆 鶏肉	米 ごま油 砂糖	ねぎ
	中 797	中 25.0				
	小 28.7	小 2.1	みそ汁	油揚げ みそ		大根 にんじん
	中 35.1	中 2.6	キャベツと水菜のおかか和え	削り節		キャベツ 水菜
13日 (木)	小 635	小 28.0	ごはん		米	
	中 791	中 22.3	吉野汁	鶏肉 油揚げ	でんぶん	大根 にんじん 椎茸 ねぎ
	小 29.3	小 2.0	さばの塩麴焼き	さば		
	中 37.9	中 2.7	切干大根の炒め物	豚もも肉	ごま油 砂糖 ごま	切干大根 にんじん いら
14日 (金)	小 562	小 16.8	コーンピラフ	ベーコン	米 バター	コーン 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム
	中 688	中 21.9				
	小 20.1	小 2.4	肉団子スープ	肉団子		白菜 にんじん しめじ ほうれん草 ねぎ
	中 24.0	中 3.1	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	砂糖	ブロッコリー にんじん

	エネルギー (kcal)		献立名	主に体を作る もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる
	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)				
17日 (月)	小 610	小 16.4	中華丼	豚肉 いか	米 ごま油 油 でんぶん	白菜 にんじん 玉ねぎ
	中 696	中 23.3				
	小 24.8	小 2.2	ワンタンスープ	ハム	ワンタン	チンゲン菜 にんじん えのき茸 ねぎ
	中 29.3	中 2.8	パンパンジーサラダ	鶏肉	ごま 砂糖 ごま油	きゅうり もやし
18日 (火)	小 621	小 22.2	ごはん		米	
	中 729	中 21.1	みそ汁	豆腐 みそ		なめこ 小松菜
	小 25.0	小 1.8	いわしのかば焼き風	いわし	小麦粉 でんぶん 油 砂糖 ごま	
	中 28.3	中 2.2	春雨の炒め物	豚肉	春雨 ごま油 砂糖	もやし にんじん ねぎ 椎茸
19日 (水)	小 586	小 22.0	みそラーメン	豚肉 みそ	ラーメン ごま油	にんじん いら 白菜 玉ねぎ ねぎ
	中 703	中 25.3				
	小 26.0	小 2.9	餃子	餃子		
	中 31.1	中 3.6	三色ナムル		砂糖 ごま油	もやし ほうれん草 にんじん
20日 (木)	小 603	小 26.8	ごはん		米	
	中 727	中 24.8	みそ汁	油揚げ みそ		えのき茸 にんじん ねぎ
	小 26.7	小 2.2	ポークチャップ	豚肉	油 砂糖 バター でんぶん	玉ねぎ
	中 32.3	中 2.7	キャベツときゅうりの和え物		塩 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり
21日 (金)	小 697	小 23.3	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ
	中 802	中 29.9	(ごはん)		米	
	小 21.6	小 2.1	大根と小松菜のサラダ	ツナ	砂糖	小松菜 大根 コーン
	中 25.0	中 2.7	さくらんぼゼリー		さくらんぼゼリー	
24日 (月)	小 576	小 24.3	ごはん		米	
	中 753	中 26.4	みそ汁	厚揚げ みそ		小松菜 白菜
	小 23.7	小 2.0	いわしの梅煮	いわしの梅煮		
	中 32.0	中 2.7	枝豆とひじきのサラダ	ハム ひじき	砂糖	もやし きゅうり 枝豆
25日 (火)	小 568	小 29.9	かぼちゃパン		かぼちゃパン	
	中 720	中 22.1	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		キャベツ にんじん
	小 28.0	小 3.3	カレーチキン	鶏肉 ヨーグルト		
	中 35.3	中 4.3	ほうれん草のソテー	ウインナー	バター	ほうれん草 玉ねぎ コーン
26日 (水)	小 721	小 30.1	あなかけそぼろ丼	豚肉	米 ごま油 でんぶん	もやし たけのこ いら 椎茸
	中 853	中 31.0				
	小 28.1	小 1.9	くずし豆腐のスープ	豆腐	でんぶん	しめじ にんじん ねぎ
	中 33.2	中 2.3	カレーコロッケ		コロッケ 油	
27日 (木)	小 582	小 23.6	ごはん		米	
	中 721	中 21.7	みそ汁	油揚げ わかめ みそ		大根 ねぎ
	小 26.2	小 2.2	縹ほっけのしょうゆみりん焼き	縹ほっけ		
	中 33.8	中 3.0	白菜のごま和え		ごま 砂糖	ほうれん草 白菜 にんじん
28日 (金)	小 606	小 26.4	ひき肉とひじきの炒めまぜごはん	豚肉 ひじき	米 油	にんじん
	中 715	中 18.4	すまし汁	豆腐 つと巻き		えのき茸 ねぎ
	小 24.5	小 2.3	鮭メンチカツ	鮭メンチカツ	油	
	中 28.7	中 2.9	もやしの酢みそ和え	油揚げ みそ	砂糖	もやし きゅうり 枝豆