

# 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もあります。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



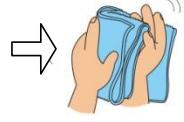
手の甲



指の間



手首

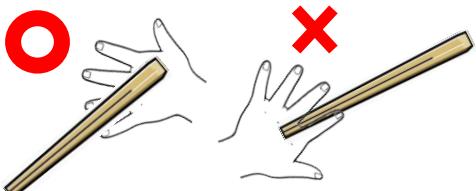


ハンカチでふく

- 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

新潟大学教育学部附属長岡中学校

月

火

水

木

金



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て欲しいと願って、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
体をつくるものとなる食品
体の調子を整える食品

3 ・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  熱 772 た 27.8 脂 23.1	4 ・ソフトめん ・和風汁 ・豆と野菜のかき揚げ ・ゆかりあえ  熱 812 た 32.8 脂 21.8	5 ・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  熱 799 た 31.3 脂 27.0	6 ・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  熱 892 た 22.3 脂 35.8	7 ・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  熱 683 た 27.9 脂 18.0
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	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	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	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 たまねぎ・たまねぎ	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
10 ・かみかみ丼 ・ほうれんそうと豆腐の味噌汁  小学校5年なし	11 ・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  熱 724 た 28.6 脂 16.9	12 ・ごはん ・豚肉と姫竹の炒め物 ・鶏ごぼう汁  園児なし	13 ・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  熱 743 た 31.9 脂 19.2	14 ・チキンカレーライス ・ビーンズサラダ ・あじさいゼリー  熱 822 た 32.4 脂 28.4
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	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	ごはん・油・じゃがいも 豚肉・鶏肉・豆腐・牛乳 たまねぎ・姫竹のこ・ねぎ にんじん・アスパラガス	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	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
17 ・ごはん ・コーン焼壳 ・パンサンスリー ・マー婆ー豆腐  熱 841 た 31.4 脂 24.0	18 ・中華めん ・わかめもやしスープ ・フライビーンズ  熱 866 た 37.1 脂 26.2	19 ・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  園児なし	20 ・ごはん ・車ふの揚げ煮 ・のり酢あえ ・味噌けんちん汁  小学校4年なし	21 中越地区各種大会(弁当)  熱 730 た 34.3 脂 18.3
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	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	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	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	熱 780 た 26.8 脂 23.8
24 ・ごはん ・豆とかぼちゃのコロッケ ・じやこサラダ ・なすの味噌汁 幼稚園なし  熱 858 た 27.5 脂 24.6	25 ・ひじきしらすそぼろ丼 ・味噌ワンタンスープ ・冷凍みかん  熱 866 た 38.1 脂 26.1	26 ・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・たくあんあえ ・沢煮椀  園児なし	27 ・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  小学校1～3年なし	28 中越地区各種大会(弁当)  熱 787 た 28.2 脂 25.3
ごはん・油・砂糖・じゃがいも 大豆・ちりめんじやこ・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	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	ごはん・油・米粉・春雨 豚肉・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	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 バセリ・トマト・りんご	熱 864 た 30.4 脂 35.7

【単位】 热：熱量(kcal) ・た：たんぱく質(g) ・脂：脂質(g)