6月 給食だより

令和２年５月２７日
新潟大学附属長岡中学校

６月に入ると，じめじめした蒸し暑い日が増えてきます。新型コロナウイルス感染症対策に加え，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

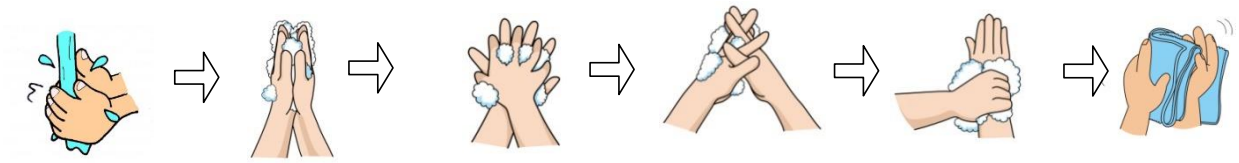
○ 食中毒に気を付けよう

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。

衛生に気を付けて給食時間を過ごそう

① 食中毒や感染症の予防には，食事前の手洗いが重要です。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

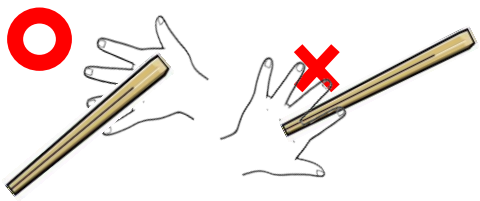


水でぬらして石けんをつける　手のひら　手の甲　指の間　手首　ハンカチでふく

② 給食準備の時はマスクを着用して鼻と口を覆い，余計なおしゃべりはしないようにしましょう。準備をしているそばで，歩き回ったり走ったりすることも，ほこりをたてることになるので避けましょう。

③ 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。

④ 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

新潟大学附属長岡中学校

月	火	水	木	金
1 ・ごはん ・焼き肉炒め ・野菜たっぷり味噌汁	2 ・ごはん ・鮭ふりかけ ・チーズオムレツ ・あさり入り ミネストローネ	3 ・ごはん ・鯖の味噌煮 ・豚汁 園児なし	4 ・かみかみ丼 ・小松菜と豆腐の 味噌汁	5 ・コッペパン ・野菜コロッケ ・鶏肉ときのこの 米粉シチュー ・いちごゼリー
熱 780 た 28.6 脂 22.7	熱 704 た 22.0 脂 20.6	熱 806 た 32.6 脂 27.0	熱 761 た 30.4 脂 19.7	熱 866 た 29.5 脂 29.1
ごはん・砂糖・油・じゃがいも	ごはん・マカロニ・砂糖	ごはん・じゃがいも	ごはん・ごま・油・じゃがいも	パン・じゃがいも・油・米粉
豚肉・油揚げ・牛乳	卵・チーズ・あさり・牛乳	さば・豚肉・豆腐・牛乳	豚肉・さつま揚げ・豆腐・牛乳	鶏肉・牛乳
たまねぎ・だいこん・にんじん キャベツ・しめじ・ねぎ・枝豆	キャベツ・にんじん・たまねぎ トマト・にんにく・パセリ	にんじん・ごぼう・だいこん しめじ・ねぎ	にんじん・ごぼう・たまねぎ ピーマン・小松菜・だいこん	たまねぎ・にんじん・しめじ エリンギ・パセリ・コーン
8 ・ごはん ・和風肉団子 ・なめこ汁	9 ・ソフトめん ・大豆入りミートソース ・アスパラガスの サラダ	10 ・ごはん ・豚肉とじゃがいもの 揚げ煮 ・厚揚げと小松菜の 味噌汁 園児なし	11 ・ごはん ・白身魚のフライ ・キャベツ入り 肉じゃが	12 ・ごはん ・チャプチェ ・ワンタンスープ
熱 740 た 26.9 脂 19.6	熱 859 た 34.1 脂 26.6	熱 868 た 29.2 脂 31.1	熱 819 た 28.6 脂 23.7	熱 706 た 25.2 脂 17.1
ごはん・じゃがいも・油	ソフトめん・油・片栗粉	ごはん・じゃがいも・油	ごはん・パン粉・じゃがいも	ごはん・春雨・油・ワンタン
鶏肉・豆腐・油揚げ・牛乳	豚肉・大豆・チーズ・牛乳	豚肉・厚揚げ・牛乳	ホキ・豚肉・牛乳	豚肉・鶏肉・牛乳
なめこ・にんじん・だいこん 小松菜・しょうが	たまねぎ・にんじん・コーン アスパラガス・キャベツ	にんじん・小松菜・だいこん たまねぎ・えのきたけ	にんじん・たまねぎ・キャベツ きぬさや	ピーマン・にんじん・しいたけ たまねぎ・にら・ほうれんそう
15 ・ポークカレー ライス ・フルーツポンチ	16 ・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・わかめと豆腐の 味噌汁	17 ・しらす入り 三色そぼろ丼 ・味噌沢煮椀 園児なし	18 ・ごはん ・豚肉と野菜の炒め物 ・うすくず汁	19 ・米粉パン ・ブルーベリージャム ・鶏肉とレバーの ケチャップあえ ・コーンスープ
熱 905 た 23.8 脂 24.4	熱 809 た 29.2 脂 27.8	熱 780 た 34.8 脂 26.3	熱 763 た 32.4 脂 25.2	熱 975 た 39.8 脂 33.9
ごはん・じゃがいも・油	ごはん・油・米粉・じゃがいも	ごはん・油・砂糖	ごはん・油・砂糖・片栗粉	米粉パン・油・じゃがいも
豚肉・牛乳	鶏肉・豆腐・油揚げ・牛乳	豚肉・鶏肉・しらす・卵・牛乳	豚肉・鶏肉・豆腐・牛乳	鶏肉・豚レバー・大豆・牛乳
たまねぎ・にんじん・みかん もも・パイン・グリンピース	にんじん・だいこん・キャベツ しめじ・しょうが	枝豆・にんじん・小松菜 えのきたけ・しょうが	キャベツ・にんじん・もやし きぬさや・ほうれんそう・ねぎ	たまねぎ・にんじん・コーン しめじ・パセリ・ブルーベリー
22 ・ごはん ・ぜんまい煮 ・にらたまスープ	23 ・米粉めん ・五目汁 ・フライビーンズ	24 ・ごはん ・鶏肉とポテトの ハーブあえ ・もずくスープ 園児なし	25 ・ごはん ・のりの佃煮 ・卵焼き ・ほうれんそうと 油揚げの味噌汁	26 ・ホイコーロー丼 ・チンゲンサイスープ
熱 696 た 24.1 脂 20.2	熱 893 た 39.7 脂 26.9	熱 887 た 29.3 脂 35.1	熱 652 た 22.4 脂 14.1	熱 853 た 33.0 脂 34.2
ごはん・油・春雨・ごま	米粉めん・油・片栗粉・砂糖	ごはん・油・じゃがいも	ごはん・じゃがいも	ごはん・油・砂糖・片栗粉
油揚げ・さつま揚げ・卵・牛乳	豚肉・かまぼこ・大豆・牛乳	鶏肉・ベーコン・豆腐・牛乳	卵・油揚げ・牛乳	豚肉・ベーコン・豆腐・牛乳
ぜんまい・しいたけ・にんじん えのきたけ・もやし・にら	だいこん・にんじん・はくさい ほうれんそう・ねぎ・しいたけ	えのきたけ・にんじん・ねぎ チンゲンサイ	ほうれんそう・にんじん だいこん・たまねぎ・しめじ	キャベツ・ピーマン・しめじ チンゲンサイ・にんじん
29 ・ごはん ・厚揚げと豚肉の ピリ辛炒め ・鶏団子汁	30 ・中華めん ・味噌ラーメンスープ ・じゃがチーズ			
熱 777 た 29.9 脂 26.3	熱 811 た 31.2 脂 23.4			
ごはん・油・砂糖	中華めん・油・じゃがいも	エネルギーのもとになる食品		
厚揚げ・豚肉・鶏肉・牛乳	豚肉・ベーコン・チーズ・牛乳	体をつくるもとになる食品		
もやし・にんじん・キャベツ たまねぎ・だいこん・ねぎ	にんじん・もやし・たまねぎ コーン・キャベツ・にら	体の調子を整える食品		

新型コロナウイルス感染症対策として，配膳の過程での感染防止のため，品数の少ない献立を取り入れています。（配膳の過程を簡略化し，配膳に関わる人数や時間を減らすことで感染のリスクを下げることが目的です。）品数が少ない分，汁物を具沢山にするなどして，栄養を補えるように工夫をしていきます。

※　献立は都合により変更になる場合があります。　【単位】　熱：熱量(kcal)　・た：たんぱく質（g）　・脂：脂質（g）