6月 給食だより

令和３年５月３１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。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

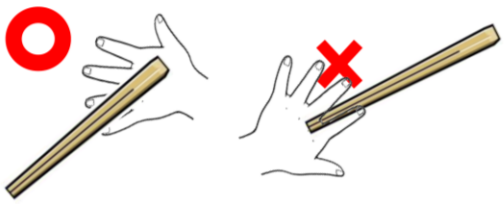
ノロウイルスによる食中毒は，季節を問わず発生しています。人の手を介して感染する場合もあります。１人１人が給食前に確実に石けんで手洗いを行いましょう。

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。

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。

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。



６月４日～１０日は 歯と口の健康週間です

歯や口の健康は，食べ物をしっかりかむためにとても重要です。正しい方法で歯みがきをしたり，かみ応えのあるものを食べたりと，歯を大切にするために自分にできることを実践しましょう。

よくかむことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

よく噛むためポイント

① かみごたえのある食材を取り入れる。
② 食材を大き目に切る。
③ お汁やお茶などで流し込まない。
④ 食事時間をゆっくりとる。

６月 献立表

新潟大学附属長岡中学校

月	火	水	木	金
	1 ご飯 手作りひじきふりかけ 厚焼き卵 塩ちゃんこスープ	2 ご飯 車麩の揚げ煮 アスパラガスのお浸し 豚汁 園児なし	3 ポークカレーライス フルーツポンチ	4 コッペパン ブルーベリージャム 大豆サラダ パンプキンポタージュ
	熱 739 た 28.2 脂 17.2	熱 745 た 25.6 脂 20.2	熱 867 た 21.9 脂 22.1	熱 793 た 31.1 脂 26.9
エネルギーのもとになる食品	ご飯 砂糖 ごま 油	ご飯 砂糖 じゃがいも 油	ご飯 じゃがいも サイダー カレールウ 油	パン ジャム 砂糖 バター シチュールウ
体をつくるもとになる食品	卵 鶏肉 厚揚げ かつお節 ひじき 牛乳	豚肉 豆腐 かつお節 牛乳	豚肉 牛乳	大豆 ハム 鶏肉 ベーコン 牛乳
体の調子を整える食品	キャベツ 人参 しいたけ えのきだけ ねぎ 小松菜 きくらげ	アスパラガス キャベツ コーン 人参 ごぼう 大根 ねぎ	人参 玉ねぎ グリンピース みかん パイン 黄桃 しょうが ニンニク	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ かぼちゃ パセリ
7 ゆかりご飯 豚肉とじゃがいもの揚げ煮 かきたま味噌汁 小学校なし	8 しょうゆラーメン じゃがチーズ	9 ご飯 カップ納豆 のり酢和え じゃがいものそぼろ煮 幼稚園なし	10 ご飯 鮭の塩焼き 切り昆布の煮物 味噌汁	11 ハヤシライス 枝豆サラダ 幼稚園なし
熱 817 た 30.2 脂 26.6	熱 761 た 29.0 脂 20.6	熱 792 た 33.2 脂 20.6	熱 759 た 33.7 脂 18.9	熱 817 た 25.2 脂 26.2
ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油	めん じゃがいも あぶら	ご飯 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ご飯 じゃがいも 砂糖 油	ご飯 じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ
豚肉 豆腐 卵 わかめ 牛乳	豚肉 ベーコン わかめ チーズ 牛乳	納豆 鶏肉 ツナ のり 牛乳	さけ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 昆布 牛乳	豚肉 ハム 牛乳
えのきだけ 人参 小松菜 ねぎ 小松菜 玉ねぎ	もやし 人参 ニラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ	もやし 小松菜 人参 玉ねぎ しいたけ さやいんげん	人参 ごぼう キャベツ ねぎ	人参 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ 枝豆 しょうが ニンニク
14 ご飯 キャベツメンチ しょうゆフレンチ 味噌汁	15 三色そぼろ丼 なめこ汁	16 ご飯 鯖の塩麹焼き 茎わかめの炒め煮 味噌汁 園児なし　中学校なし	17 かみかみ金平丼 白玉すまし汁 園児なし	18 コッペパン いちごジャム ツナサラダ ポークビーンズ
熱 757 た 25.3 脂 21.0	熱 818 た 32.9 脂 28.2	熱 た 脂	熱 709 た 26.6 脂 15.9	熱 769 た 33.4 脂 24.4
ご飯 砂糖 パン粉 じゃがいも 油	ご飯 砂糖 油	ご飯 砂糖 じゃがいも 油	ご飯 砂糖 白玉粉 油 ごま	パン ジャム じゃがいも 油
豚肉 ハム 油揚げ わかめ 牛乳	鶏肉 豚肉 ツナ 卵 豆腐 油揚げ 牛乳	さば 鶏肉 さつま揚げ 茎わかめ 牛乳	豚肉 かまぼこ 牛乳	豚肉 大豆 ベーコン ツナ 牛乳
小松菜 人参 もやし えのきだけ 玉ねぎ	なめこ 枝豆 大根 人参 ねぎ しょうが	人参 ごぼう 小松菜 大根 ねぎ	ごぼう 人参 ピーマン きくらげ えのきだけ 小松菜	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ニンニク トマト コーン
21 ご飯 鶏肉の薬味ソースかけ キャベツときゅうりの梅和え 打ち豆の味噌汁	22 米粉めん 和風汁 ちくわのいそべ揚げ 即席漬け	23 ご飯 大豆いり松風焼き カレーもやし にら玉汁 園児なし　中学校なし 小学校１～４年生なし	24 回鍋肉丼 わかめスープ アップルシャーベット	25 ご飯 いわしの梅煮 磯香和え 味噌沢煮椀 小学校１～４年生なし
熱 828 た 29.5 脂 28.0	熱 771 た 35.4 脂 17.8	熱 た 脂	熱 811 た 30.5 脂 27.8	熱 758 た 27.6 脂 14.9
ご飯 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油	米粉めん 小麦粉 油	ご飯 パン粉 砂糖 ごま 油	ご飯 砂糖 片栗粉 油	ご飯 砂糖
鶏肉 大豆 油揚げ かつお節 牛乳	鶏肉 油揚げ ちくわ かつお節 昆布 牛乳	鶏肉 大豆 豆腐 卵 青のり 牛乳	豚肉 豆腐 なると わかめ 牛乳	いわし 豚肉 かまぼこ のり 牛乳
キャベツ きゅうり 大根 人参 ねぎ 梅干し	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり	ねぎ しょうが もやし にら 小松菜 人参	キャベツ 人参 ピーマン ねぎ えのきだけ 小松菜 リンゴ	人参 キャベツ 小松菜 コーン ごぼう ねぎ えのきだけ しょうが
28 ご飯 チキンチキンごぼう きのこ汁 山口県で人気の給食メニューです	29 マーボー丼 ワンタンスープ 中学校３年生なし	30 ご飯 県産たらのフライ ひじきとツナのサラダ もずくスープ 園児なし 中学校３年生なし	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。よく噛むことを意識しながら食べましょう。	
熱 847 た 30.3 脂 28.4	熱 771 た 29.1 脂 21.8	熱 853 た 25.7 脂 34.0		
ご飯 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油	ご飯 砂糖 ワンタン 油	ご飯 パン粉 砂糖 油		
鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	豚肉 豆腐 なると 牛乳	ツナ たら なると もずく ひじき 牛乳		
ごぼう 人参 しめじ なめこ えのきだけ ねぎ	人参 きくらげ ねぎ にら もやし キャベツ しいたけ	キャベツ 人参 枝豆 えのきだけ コーン ねぎ 小松菜		

※　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）