

6月 給食だより

令和5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があります。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。



最後はアルコールで消毒しましょう

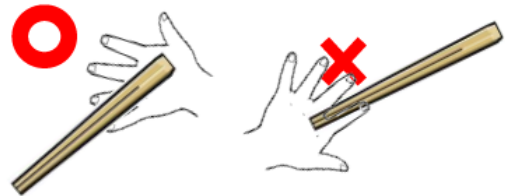


② 食器・食器かご・おかず入れ・ふたなどは、床に置かないようにしましょう。

床は汚れています。食器などは配膳台の上に！



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。



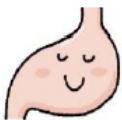
6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

よくかむことの効果



歯や口の健康は、食べ物をしっかりかむためにも重要です。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。

肥満予防



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。

脳の活性化



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。

消化・吸収を助ける



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。

むし菌予防



かむことによってだ液の働きで、むし菌を予防します。

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

月	火	水	木	金	
<p>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たいと願って、6月の給食には噛みごたえのある食べ物や料理を取り入れています。よく噛むことを意識しながら食べましょう。</p> <p>(☆…かみかみ献立)</p> 	<p>【単位】 熱:熱量(kcal) た:たんぱく質(g) 脂:脂質(g)</p>	<p>1 ご飯 車麩の揚げ煮(2枚) ☆即席づけ きのこ汁</p>	<p>2 マーボー丼 エビボールスープ</p>		
		<p>5 ご飯 鶏の塩唐揚げ ごま和え なめこ汁</p>	<p>6 ハヤシライス ひじきのサラダ ☆かみかみ大豆</p>	<p>7 わかめご飯 ☆持ちししゃもフライ(3本) しょうゆフレンチ うすくず汁</p>	<p>8 ☆かみかみ金平丼 もずくの味噌汁 あじさいゼリー</p>
		<p>熱 795 た 30.6 脂 23.8 ご飯 片栗粉 砂糖 ごま油 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳 キャベツ ほうれん草 人参 なめこ 大根 ねぎ</p>	<p>熱 853 た 25.1 脂 22.1 ご飯 じゃがいも 砂糖 ルウ油 豚肉 大豆 ひじき 牛乳 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり</p>	<p>熱 784 た 29.9 脂 24.1 ご飯 パン粉 小麦粉 油 子持ちししゃも ハム 豆腐 かまぼこ 牛乳 わかめ ほうれん草 人参 キャベツ えのきだけ ねぎ</p>	<p>熱 779 た 28.7 脂 23.9 ご飯 砂糖 じゃがいも 麩油 豚肉 鰹節 豆腐 油揚げ 昆布 牛乳 キャベツ きゅうり 大根 しめじ なめこ えのきだけ ねぎ 人参</p>
		<p>熱 795 た 30.6 脂 23.8 ご飯 片栗粉 砂糖 ごま油 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳 キャベツ ほうれん草 人参 なめこ 大根 ねぎ</p>	<p>熱 853 た 25.1 脂 22.1 ご飯 じゃがいも 砂糖 ルウ油 豚肉 大豆 ひじき 牛乳 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり</p>	<p>熱 784 た 29.9 脂 24.1 ご飯 パン粉 小麦粉 油 子持ちししゃも ハム 豆腐 かまぼこ 牛乳 わかめ ほうれん草 人参 キャベツ えのきだけ ねぎ</p>	<p>熱 779 た 28.7 脂 23.9 ご飯 砂糖 じゃがいも 麩油 豚肉 鰹節 豆腐 油揚げ 昆布 牛乳 キャベツ きゅうり 大根 しめじ なめこ えのきだけ ねぎ 人参</p>
<p>12 ご飯 鯖の味噌煮 ☆茎わかめの金平 青菜と油揚げの味噌汁</p>	<p>13 郡市各種大会 (お弁当)</p> 	<p>14 郡市各種大会 (お弁当)</p> 	<p>15 ポークカレーライス フレンチサラダ さくらんぼゼリー</p>		
<p>熱 822 た 32.4 脂 26.1 ご飯 じゃがいも 砂糖 油 さば かつお揚げ 鶏肉 油揚げ 茎わかめ 牛乳 人参 ごぼう 小松菜 しめじ ねぎ</p>	<p>熱 801 た 28.8 脂 22.5 ご飯 小麦粉 小麦粉 砂糖 油 豚肉 ツナ 豆腐 かまぼこ わかめ 牛乳 キャベツ きゅうり 人参 えのきだけ ねぎ</p>	<p>熱 870 た 27.5 脂 24.1 ご飯 じゃがいも ルウ油 豚肉 鶏肉 牛乳 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ コーン しょうが にんにく グリンピース</p>	<p>熱 878 た 28.1 脂 21.1 パン 砂糖 じゃがいも あぶら 大豆 鶏肉 コーヒー牛乳 アスパラガス キャベツ パプリカ 人参 玉ねぎ しめじ トマト セロリ パセリ</p>		
<p>19 ひじきしらす そばろ丼 みそさわにわん 味噌沢煮焼</p>	<p>20 ご飯 あじフライ ☆梅おかか和え にら豚汁</p>	<p>21 ご飯 ☆カップ納豆 和風サラダ 塩肉じゃが</p>	<p>22 ご飯 ひじきふりかけ ☆チキンチキンごぼう 白玉すまし汁</p>		
<p>熱 877 た 40.1 脂 29.8 ご飯 砂糖 春雨 油 豚肉 鶏肉 ツナ しらす干し かまぼこ ひじき 牛乳 枝豆 しょうが 人参 水菜 えのきだけ ごぼう ねぎ</p>	<p>熱 798 た 35.2 脂 23.5 ご飯 パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 あじ 豚肉 豆腐 油揚げ 鰹節 牛乳 キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 梅 大根 にら</p>	<p>熱 838 た 34.0 脂 23.2 ご飯 砂糖 じゃがいも バター 油 納豆 鶏肉 豚肉 鰹節 牛乳 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン にんにく グリンピース</p>	<p>熱 860 た 29.3 脂 25.4 ご飯 砂糖 白玉団子 油 鶏肉 かまぼこ ひじき 牛乳 ごぼう 枝豆 人参 えのきだけ 小松菜 パセリ</p>		
<p>26 ご飯 イワシの生姜煮 のり酢和え しおとりじ 塩鶏汁</p>	<p>27 野菜たっぷり肉うどん ☆大豆と小魚の揚げ煮 冷凍みかん</p>	<p>28 ご飯 ハンバーグのデミグラスソースかけ ☆枝豆サラダ 青梗菜スープ</p>	<p>29 ご飯 野菜たっぷり焼肉 豆腐スープ</p>		
<p>熱 754 た 31.2 脂 22.6 ご飯 砂糖 油 いわし ツナ 鶏肉 油揚げ 牛乳 のり 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 人参 ねぎ</p>	<p>熱 914 た 40.1 脂 27.5 大葉めん 砂糖 じゃがいも ごま油 豚肉 大豆 なた豆 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳 人参 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 白菜 しめじ みかん</p>	<p>熱 820 た 30.8 脂 28.0 ご飯 砂糖 春雨 油 豚肉 鶏肉 ハム ベーコン 牛乳 キャベツ 枝豆 チンゲン菜 人参 えのきだけ</p>	<p>熱 771 た 34.0 脂 21.5 ご飯 砂糖 油 豚肉 豆腐 なた豆 わかめ 牛乳 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン しょうが えのきだけ ねぎ</p>		
<p>熱 822 た 32.4 脂 26.1 ご飯 じゃがいも 砂糖 油 さば かつお揚げ 鶏肉 油揚げ 茎わかめ 牛乳 人参 ごぼう 小松菜 しめじ ねぎ</p>	<p>熱 801 た 28.8 脂 22.5 ご飯 小麦粉 小麦粉 砂糖 油 豚肉 ツナ 豆腐 かまぼこ わかめ 牛乳 キャベツ きゅうり 人参 えのきだけ ねぎ</p>	<p>熱 870 た 27.5 脂 24.1 ご飯 じゃがいも ルウ油 豚肉 鶏肉 牛乳 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ コーン しょうが にんにく グリンピース</p>	<p>熱 878 た 28.1 脂 21.1 パン 砂糖 じゃがいも あぶら 大豆 鶏肉 コーヒー牛乳 アスパラガス キャベツ パプリカ 人参 玉ねぎ しめじ トマト セロリ パセリ</p>		
<p>熱 877 た 40.1 脂 29.8 ご飯 砂糖 春雨 油 豚肉 鶏肉 ツナ しらす干し かまぼこ ひじき 牛乳 枝豆 しょうが 人参 水菜 えのきだけ ごぼう ねぎ</p>	<p>熱 798 た 35.2 脂 23.5 ご飯 パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 あじ 豚肉 豆腐 油揚げ 鰹節 牛乳 キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 梅 大根 にら</p>	<p>熱 838 た 34.0 脂 23.2 ご飯 砂糖 じゃがいも バター 油 納豆 鶏肉 豚肉 鰹節 牛乳 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン にんにく グリンピース</p>	<p>熱 860 た 29.3 脂 25.4 ご飯 砂糖 白玉団子 油 鶏肉 かまぼこ ひじき 牛乳 ごぼう 枝豆 人参 えのきだけ 小松菜 パセリ</p>		
<p>熱 754 た 31.2 脂 22.6 ご飯 砂糖 油 いわし ツナ 鶏肉 油揚げ 牛乳 のり 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 人参 ねぎ</p>	<p>熱 914 た 40.1 脂 27.5 大葉めん 砂糖 じゃがいも ごま油 豚肉 大豆 なた豆 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳 人参 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 白菜 しめじ みかん</p>	<p>熱 820 た 30.8 脂 28.0 ご飯 砂糖 春雨 油 豚肉 鶏肉 ハム ベーコン 牛乳 キャベツ 枝豆 チンゲン菜 人参 えのきだけ</p>	<p>熱 771 た 34.0 脂 21.5 ご飯 砂糖 油 豚肉 豆腐 なた豆 わかめ 牛乳 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン しょうが えのきだけ ねぎ</p>		