

6月 給食だより

平成28年5月31日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

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。
衛生に気をつけながら、元気に過ごしましょう。

今月の給食目標

○ 食中毒に気をつけよう

近年、ノロウイルスによる食中毒が増加しています。予防には1人1人の心がけが大切です。給食前に石けんでの手洗いを確実にしましょう。

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。

正しい手洗いの順序



手のひら



手の甲



指の間



手首

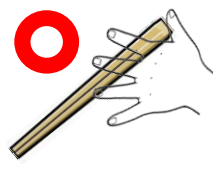


ハンカチでふく

- 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つけましょう。手の雑菌を、はしにつけないようにするためです。



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重要なものです。この機会に家族で次のような話題で話をしてみませんか。



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

6月 献立表

月	火	水	木	金	
<p>6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。6月の給食には歯が丈夫になるように、噛みごたえのある食品や料理を多く取り入れました。よく噛んで食べることを意識して食べましょう。</p> 		<p>1 <small>ぐん しやくしゆたいかい</small> 郡市各種大会 (弁当)</p> 	<p>2 ・ごはん ・車ふの揚げ煮 ・切干大根と小松菜のサラダ ・たぬき汁 園児なし</p>	<p>3 ・ごはん ・あじのみりん焼き ・アスパラガスのおひたし ・わらびの味噌汁 園児なし</p>	
	<p>エネルギーのもとになる食品 体をつくるもとになる食品 体の調子を整える食品</p>			<p>熱 711 た 20.6 脂 19.6 ごはん・油・ふ・ごま さつま揚げ・油揚げ・牛乳 だいこん・小松菜・にんじん コーン・えのきたけ・ねぎ</p>	<p>熱 683 た 33.8 脂 15.3 ごはん・じゃがいも あじ・厚揚げ・かつお節・牛乳 アスパラガス・キャベツ わらび・だいこん・にんじん</p>
	<p>6 ・ごはん ・卵焼き ・茎わかめのきんぴら ・にら豚汁 ・黒豆</p>	<p>7 ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・きゅうりともやしの梅おかかあえ ・春大根の味噌汁 幼稚園なし</p>	<p>8 ・ひじきしらす そぼろ丼 ・味噌ワタンスープ ・冷凍みかん 園児なし</p>	<p>9 ・パン ・シーフードサラダ ・コーンポタージュ 幼稚園なし</p>	<p>10 ・ごはん ・鯖の味噌煮 ・小松菜ともやしのおひたし ・けんちん汁</p>
	<p>熱 795 た 32.8 脂 23.9 ごはん・油・じゃがいも 卵・鶏肉・さつま揚げ・豚肉 にんじん・ごぼう・だいこん しめじ・にら</p>	<p>熱 740 た 27.7 脂 18.9 ごはん・油・じゃがいも ちくわ・厚揚げ・かつお節・牛乳 きゅうり・もやし・小松菜 だいこん・にんじん・梅</p>	<p>熱 866 た 40.1 脂 24.6 ごはん・油・ワタンスープ・ごま 鶏肉・ひじき・卵・あさり・牛乳 枝豆・にんじん・しいたけ キャベツ・しめじ・小松菜</p>	<p>熱 788 た 36.2 脂 25.5 パン・油・ごま・バター えび・いか・たこ・牛乳 キャベツ・きゅうり・パセリ たまねぎ・にんじん・コーン</p>	<p>熱 784 た 31.0 脂 26.0 ごはん・じゃがいも・油 さば・鶏肉・豆腐・牛乳 小松菜・もやし・だいこん にんじん・ごぼう・ねぎ</p>
<p>13 ・ごはん ・いわしのかば焼き ・きゃべつの昆布漬け ・ほうれんそうと油揚げの味噌汁 小学校5年なし</p>	<p>14 ・中華めん ・わかめもやし ラーメンスープ ・じゃがチーズ ・夏みかんゼリー</p>	<p>15 ・ごはん ・豚肉と姫竹の炒め物 ・鶏団子汁 園児なし</p>	<p>16 ・ごはん ・鶏肉とレバーのケチャップあえ ・海の幸スープ</p>	<p>17 ・ポークカレーライス ・ビーンズサラダ ・さくらんぼ</p>	
<p>熱 808 た 30.2 脂 26.0 ごはん・ごま・じゃがいも いわし・昆布・油揚げ・牛乳 キャベツ・にんじん・しめじ きゅうり・ほうれんそう</p>	<p>熱 840 た 31.2 脂 22.3 中華めん・油・じゃがいも 豚肉・ベーコン・牛乳 にんじん・もやし・たまねぎ コーン・ねぎ・パセリ</p>	<p>熱 748 た 31.8 脂 22.9 ごはん・油・ごま・でんぶ 豚肉・鶏肉・牛乳 姫たけのこ・アスパラガス だいこん・キャベツ・しめじ</p>	<p>熱 831 た 35.7 脂 26.4 ごはん・油・でんぶ 鶏肉・えび・ほたて・なると・牛乳 キャベツ・たまねぎ・にんじん しょうが・しいたけ</p>	<p>熱 883 た 28.8 脂 30.0 ごはん・油・じゃがいも 豚肉・大豆・ハム・牛乳 たまねぎ・にんじん・コーン キャベツ・きゅうり・さくらんぼ</p>	
<p>20 ・ごはん ・かぼちゃコロッケ ・春大根のツナサラダ ・豆腐とわかめの味噌汁 幼稚園なし</p>	<p>21 ・かみかみ丼 ・塩鶏汁 ・アップルシャーベットの</p>	<p>22 ・梅ごはん ・鶏肉のから揚げ ・野菜の色どりあえ ・もずくスープ 園児なし</p>	<p>23 ・ココアパン ・ひじきのマリネ ・ポークビーンズ ・チーズ 小学校1～4年なし</p>	<p>24 ・ごはん ・ししゃもフライ ・にらのしょうゆフレンチあえ ・姫竹の沢煮焼 小学校1～4年なし</p>	
<p>熱 822 た 23.9 脂 26.5 ごはん・油・ごま・じゃがいも ツナ・豆腐・わかめ・油揚げ・牛乳 かぼちゃ・だいこん・きゅうり コーン・えのきたけ</p>	<p>熱 751 た 29.1 脂 20.9 ごはん・ごま・油 豚肉・さつま揚げ・鶏肉・牛乳 にんじん・ごぼう・たまねぎ ビーマン・きゃべつ・小松菜</p>	<p>熱 830 た 29.4 脂 32.0 ごはん・でんぶ・米粉・ごま・油 鶏肉・もずく・豆腐・牛乳 きゃべつ・きゅうり・にんじん 小松菜・チンゲン菜・ねぎ・梅</p>	<p>熱 815 た 35.3 脂 30.0 パン・砂糖・油・じゃがいも ツナ・大豆・豚肉・ベーコン・牛乳 にんじん・きゅうり・きゃべつ たまねぎ・にんじん・トマト</p>	<p>熱 768 た 29.2 脂 26.5 ごはん・パン粉・油 ししゃも・豚肉・かまぼこ・牛乳 にら・もやし・姫たけのこ えのきたけ・ごぼう・きぬさや</p>	
<p>27 ・ごはん ・カップ納豆 ・磯香あえ ・肉じゃが</p>	<p>28 ・米粉めん ・和風汁 ・大豆と小魚の揚げ煮 ・ミディトマト 幼稚園ばら組なし</p>	<p>29 ・ごはん ・厚揚げと野菜の味噌炒め ・夏野菜汁 園児なし</p>	<p>30 ・ごはん ・春巻き ・切干大根のナムル ・中華風コーン卵スープ</p>		
<p>熱 804 た 31.9 脂 20.9 ごはん・じゃがいも・油・砂糖 納豆・のり・豚肉・牛乳 ほうれんそう・きゃべつ・もやし にんじん・ごぼう・たまねぎ</p>	<p>熱 844 た 34.4 脂 25.3 米粉めん・じゃがいも・油・ごま 豚肉・かたくちいわし・牛乳 たまねぎ・にんじん・えのきたけ しいたけ・小松菜・ねぎ・トマト</p>	<p>熱 752 た 28.2 脂 23.1 ごはん・油・でんぶ 厚揚げ・豚肉・油揚げ・牛乳 きゃべつ・にんじん・チンゲン菜 もやし・なす・かぼちゃ・たまねぎ</p>	<p>熱 856 た 23.7 脂 32.3 ごはん・油・でんぶ・ごま 豆腐・ベーコン・卵・牛乳 だいこん・にんじん・小松菜 チンゲン菜・コーン・えのきたけ</p>		

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)