

# 6月 給食だより

平成29年5月30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あったり、雨降りの肌寒い日があったりして、体の調子を崩しやすくなるかもしれません。

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

### ○ 食中毒に気をつけよう

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人が給食前に石けんで確実に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



手のひら



手の甲



指の間



手首

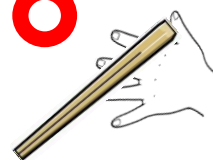


ハンカチでふく


- 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。



# 6月 献立表

月	火	水	木	金
<p>6月2日は、幼稚園と小学校で、附属長岡校園と交流のある北京師範大学南奥実験学校の先生方との給食交流会があります。給食でも中華風の料理を出しますので、中国の食事について知る機会にしてほしいと思います。</p> 			<p>1 研究協議会</p> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チンジャオロース</li> <li>・中華風コーン卵スープ</li> <li>・フルーツ杏仁</li> </ul>
<p>6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。歯を大切にしてほしいと願って、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てください。</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 795 た 33.2 脂 22.7 ごはん・砂糖・油 豚肉・豆腐・卵・牛乳 しいたけ・にんじん・たまねぎ たけのこ・ピーマン・コーン</p>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・あじの塩麴焼き</li> <li>・磯香あえ</li> <li>・豚汁</li> </ul>	<p>6 郡市各種大会 (弁当)</p> 	<p>7 郡市各種大会 (弁当)</p> 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉パン</li> <li>・マーマレードジャム</li> <li>・じゃがチーズ</li> <li>・キャベツとウインナーのスープ</li> </ul> <p>幼稚園なし</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かみかみ丼</li> <li>・春大根の味噌汁</li> <li>・黒豆</li> </ul>
<p>熱 709 た 31.7 脂 18.3 ごはん・じゃがいも あじ・豚肉・豆腐・牛乳 ほうれんそう・キャベツ・にら もやし・だいこん・にんじん</p>			<p>熱 779 た 31.0 脂 28.8 米粉パン・じゃがいも・バター チーズ・ウインナー・牛乳 しめじ・にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし・パセリ</p>	<p>熱 764 た 30.5 脂 19.9 ごはん・砂糖・油・じゃがいも 豚肉・さつまいも・豆腐・牛乳 にんじん・ごぼう・たまねぎ ピーマン・だいこん・小松菜</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・卵焼き</li> <li>・茎わかめの炒め物</li> <li>・あじのつみれ汁</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中華めん</li> <li>・しょうゆラーメン</li> <li>・フライビーンズ</li> <li>・チーズ</li> </ul> <p>小5年なし</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さんまのかつお節煮</li> <li>・キャベツの昆布漬</li> <li>・けんちん汁</li> </ul> <p>園児なし</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・豚肉と姫竹の炒め物</li> <li>・海の幸スープ</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・春大根とツナのサラダ</li> <li>・冷凍みかん</li> </ul>
<p>熱 736 た 30.9 脂 20.1 ごはん・油・砂糖 卵・鶏肉・あじ・豆腐・牛乳 にんじん・いんげん・だいこん ごぼう・はくさい・ねぎ</p>	<p>熱 926 た 41.0 脂 31.6 中華めん・砂糖・油 豚肉・大豆・チーズ・牛乳 にんじん・もやし・しなちく キャベツ・ねぎ</p>	<p>熱 726 た 28.3 脂 20.3 ごはん・じゃがいも・油 さんま・鶏肉・豆腐・牛乳 キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・ごぼう・ねぎ</p>	<p>熱 679 た 31.4 脂 16.4 ごはん・油・砂糖・ごま 豚肉・えび・ほたて・牛乳 たまねぎ・にんじん・しめじ 姫たけのこ・アスパラガス</p>	<p>熱 905 た 27.8 脂 29.3 ごはん・じゃがいも・油・ごま 豚肉・ツナ・牛乳 たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・きゅうり・コーン</p>
<p>19 振替休日</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピビンバ (ごはん・肉味噌・ナムル)</li> <li>・うずら卵入り春雨</li> <li>・スープ</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ポーク味噌カツ</li> <li>・ビーンズサラダ</li> <li>・わかめと豆腐の味噌汁</li> </ul> <p>園児なし</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・黒糖パン</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・米粉クリームスープ</li> </ul> <p>小1～4年なし</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鮭の照り焼き</li> <li>・ごま酢あえ</li> <li>・味噌沢煮椀</li> </ul> <p>小1～4年なし</p>
	<p>熱 823 た 31.1 脂 30.0 ごはん・油・砂糖・ごま 豚肉・うずら卵・牛乳 ぜんまい・もやし・きゅうり はくさい・ほうれんそう</p>	<p>熱 826 た 30.7 脂 27.5 ごはん・油・砂糖・じゃがいも 豚肉・大豆・ハム・豆腐・牛乳 キャベツ・きゅうり・コーン にんじん・だいこん・しめじ</p>	<p>熱 886 た 34.6 脂 33.3 パン・油・ごま・じゃがいも 豚肉・あさり・ベーコン・牛乳 ごぼう・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ・しめじ</p>	<p>熱 667 た 34.3 脂 15.2 ごはん・ごま 鮭・豚肉・かまぼこ ほうれんそう・えのきたけ もやし・たけのこ・小松菜</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・揚げ春巻き</li> <li>・パンサンデー</li> <li>・マーボー豆腐</li> </ul> <p>幼稚園なし</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉めん</li> <li>・きつね汁</li> <li>・ごまじゃこサラダ</li> <li>・ミルクデザート</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・梅ごはん</li> <li>・にぎすフライ</li> <li>・ひじきのマリネ</li> <li>・もずくの味噌汁</li> </ul> <p>園児なし</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークカレー</li> <li>・ライス</li> <li>・えび入り海藻サラダ</li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・厚揚げと豚肉のピリ辛炒め</li> <li>・鶏団子汁</li> </ul>
<p>熱 1022 た 33.0 脂 39.6 ごはん・ごま・油・砂糖 豚肉・鶏肉・ハム・豆腐・牛乳 もやし・きゅうり・たまねぎ たけのこ・にんじん・にら</p>	<p>熱 744 た 33.9 脂 18.9 米粉めん・ごま・砂糖・油 鶏肉・ちりめんじゃこ・牛乳 えのきたけ・ほうれんそう たまねぎ・にんじん・きゅうり</p>	<p>熱 736 た 26.0 脂 17.8 ごはん・油・じゃがいも・砂糖 にぎす・ひじき・もずく・牛乳 きゅうり・キャベツ・にんじん 小松菜・えのきたけ・ねぎ</p>	<p>熱 829 た 27.3 脂 26.6 ごはん・じゃがいも・油・ごま 豚肉・わかめ・えび・牛乳 たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・コーン・しょうが</p>	<p>熱 779 た 29.7 脂 26.3 ごはん・油・砂糖 厚揚げ・豚肉・鶏肉・牛乳 たまねぎ・にんじん・キャベツ もやし・だいこん・しめじ</p>

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