

いよいよ、梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。特に、この時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

やっていませんか？手をふくのはタオルかハンカチで



皮膚や髪の毛には細菌がついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



歯を強くするカルシウムの多い食べ物



歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「三色丼」です。



【材料(4人分)】

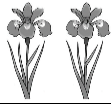
鶏むねひき肉・・・160g
 おろししょうが・・・4g (小さじ1)
 酒・・・4g (小さじ1弱)
 ★ さとう・・・8g (大さじ1弱)
 しょうゆ・・・8g (小さじ1と1/2)
 卵・・・120g (L2個)
 ☆ さとう・・・2g (小さじ2/3)
 食塩・・・ひとつまみ(0.8g)
 油・・・適量
 枝豆・・・160g (さやつき)
 (さやなしの場合80g)

【作り方】

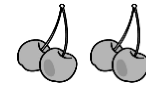
- ① 鍋に★の調味料とひき肉を入れて混ぜ合わせる。箸4・5本を使ってダマにならないように混ぜながら、汁気がなくなり、ポロポロになるまで炒める。
- ② 卵は溶いて、☆の調味料を加え混ぜる。フライパンに適量の油をひいて、炒り卵を作る。
- ③ 枝豆はゆでて、さやから外しておく。
- ④ どんぶりにご飯を盛り、鶏そぼろ、炒り卵、枝豆を盛り付けてできあがり。

※季節に合わせて、枝豆をほうれん草(ごまあえ、おひたし)などの青菜に変えてもおいしいです。





6月献立予定表



日	曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海どう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
2	月	ご飯 鶏ちゃん けんちん汁 ヨーグルト	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう ねぎ 大根 こんにゃく しんじけ	ご飯 砂糖 里芋	ごま油	ヨーグルト	822 kcal 30.4 g 19.1 g	
3	火	丸パン (スライス) メンチカツ ソース 花野菜サラダ ブラウンシチュー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー マッシュルーム グリーンピース	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ドレッシング ルウ		794 kcal 30.7 g 31.8 g	
4	水	ご飯 カミカミ献立 モロスタミナ焼き 塩昆布和え 鶏ごぼう汁 果汁グミ	モロ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ 大根	ご飯 里芋 グミ	ごま油		772 kcal 35.8 g 15.0 g	
5	木	メープル トースト インド煮 マカロニサラダ チーズ	豚肉 さつま揚げ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング		882 kcal 31.0 g 33.7 g	
6	金	ご飯 ホイコーロー ギョーザロール オレンジ	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にら にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが オレンジ	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉	油		822 kcal 28.9 g 23.9 g	
9	月	ご飯 春巻 きゅうりのココロ漬け ワタンスープ	豚肉 なると	牛乳	にら にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり しいたけ もやし	ご飯 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま油		862 kcal 21.1 g 29.3 g	
10	火	食パン チョコ大豆 クリーム チリコンカン スパゲティサラダ	豚肉 ひよこ豆 大豆 えんどう豆 いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン じゃがいも チョコ大豆クリーム 砂糖 スパゲティ	油 ルウ ドレッシング		749 kcal 27.5 g 27.0 g	
11	水	ご飯 イワシ梅煮 浅漬け 満点みそ汁	イワシ みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	梅 きゅうり キャベツ ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま		771 kcal 27.8 g 19.2 g	
12	木	丸パン (スライス) 県民の日献立 (さつきランチ) ハンバーグデミグラスソースかけ ポイルキャベツ かんぴょうのクリーム煮 県民の日ゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ しょうが マッシュルーム キャベツ かんぴょう しめじ グリンピース	パン 砂糖 マカロニ ゼリー	油 ルウ	ゼリー	770 kcal 34.8 g 26.9 g	
13	金	セルフ 三色丼 (ご飯) 三色丼の具 いなか汁 セノビーゼリー	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 枝豆 ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 里芋 ゼリー	油	ゼリー	900 kcal 32.7 g 27.2 g	
16	月	セルフ ビビンバ (ご飯) ビビンバの具 (肉炒め・ナムル) 豆腐とにらのスープ	豚肉 なると 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	こんにゃく しょうが もやし たまねぎ しんじけ	ご飯 砂糖	ごま ごま油		761 kcal 27.7 g 21.3 g	
17	火	県産小麦 丸パン (スライス) 県産豚肉コロッケ ソース かんぴょうサラダ 卵スープ 県産ヨーグルト	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	かんぴょう もやし きゅうり キャベツ しいたけ たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング	ヨーグルト	770 kcal 27.9 g 31.3 g	
18	水	ご飯 マーボー豆腐 ごぼうサラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう にんにく しょうが きゅうり キャベツ	ご飯 でん粉	油 ドレッシング		836 kcal 26.2 g 25.1 g	
19	木	県産小麦 牛乳パン 鹿沼市産 いちごジャム ビーンズシチュー ほうれん草とコーンのサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし コーン キャベツ	パン 砂糖 ジャム じゃがいも	ルウ 油 ドレッシング		836 kcal 30.9 g 33.0 g	
20	金	ご飯 お魚ランチ アジ塩焼き 和風和え 豚汁	アジ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 じゃがいも	油		752 kcal 31.7 g 18.0 g	
23	月	ご飯 塩(えん)ジョイランチ 八宝菜 ポークシューマイ② 冷凍みかん	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん さやえんどう	キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが みかん	ご飯 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油	冷凍 みかん	785 kcal 32.0 g 17.0 g	
24	火	カレードック (コッパン スライス) カレードックの具 チキンナゲット② ミネストローネ	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン えんどう豆 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ	パン でん粉 砂糖 小麦粉 マカロニ	ルウ 油		794 kcal 32.1 g 30.1 g	
25	水	セルフ 肉丼 (ご飯) 肉丼の具 春雨スープ はちみつレモンゼリー	豚肉 なると ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ こんにゃく しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉 春雨 ゼリー		ゼリー	798 kcal 23.4 g 14.4 g	
26	木	コッパン (スライス) 白身魚フライ ソース カリコリスラダ ラビオリスープ レモンカスタードタルト	ホキ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり 大根 たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉 でん粉 タルト	油 ドレッシング	タルト	774 kcal 28.6 g 27.1 g	
27	金	ご飯 ハヤシシチュー こんにゃくサラダ 小魚	豚肉	牛乳 わかめ カタクチイワシ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ グリーンピース キャベツ こんにゃく きゅうり コーン	ご飯 砂糖	油 ルウ ごま油		773 kcal 24.9 g 19.7 g	
30	月	大麦ご飯 チキンカレー 海藻サラダ 豆乳パンナコッタ	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり	大麦 ご飯 じゃがいも 砂糖 パンナコッタ	ルウ 油 ごま油	パンナコッタ	818 kcal 23.0 g 20.7 g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：脂質28g：食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均
2.7g