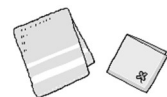




いよいよ、梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。特に、この時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そして、しっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

やっていませんか？手を拭くのはタオルかハンカチで



皮膚や髪の毛には細菌が付いていて、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拭きましょう。



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、青菜などに多く含まれています。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)
- 枝豆・・・160g (さやつき)
- (さやなしの場合80g)

【作り方】

- 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。
- 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。
- 枝豆はゆでて、さやから外しておく。
- どんぶりにご飯を盛り、鶏そぼろ、炒り卵、枝豆を盛り付けて出来上がり。

※季節に合わせて、枝豆をほうれん草(ごま和え、お浸し)などの青菜に変えてもおいしいですよ。





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	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	黒食パン 	カレーコロッケ 花野菜サラダ キャベツのクリーム煮	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ コーン カリフラワー きゅうり キャベツ	パン 米粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ルウ	751kcal 27.4 g 26.6 g	
3	火	ご飯 	いわしの梅煮 切干だいこんの煮物 じゃがいものみそ汁 果汁グミ	いわし さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ 切干だいこん うめ こんにゃく	ご飯 でん粉 砂糖 グミ じゃがいも	油	812kcal 29.4 g 14.9 g	
4	水	カミカミ献立 食パン チョコクリーム 	チリコンカン チキンごぼうサラダ レモンゼリー	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが ごぼう コーン きゅうり	パン ゼリー チョコクリーム じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	803kcal 27.4g 34.2g	
5	木	セルフ ビビンバ (ご飯) 	ビビンバの具 中華風コーンスープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン きのこ にんにく しょうが こんにゃく もやし	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま	766kcal 27.1 g 19.6 g	
6	金	ご飯 	鶏肉のレモンソースかけ だいこんサラダ えび団子スープ	鶏肉 えび たら	牛乳	にんじん にら	たまねぎ レモン だいこん きゅうり しょうが	ご飯 春雨 でん粉 砂糖	油 ドレッシング	859kcal 28.4 g 23.7 g	
9	月	ミルクパン 	チキンナゲット(3) ジャーマンポテト ワンタンスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン なると	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ 干ししいたけ	パン パン粉 でん粉 ワンタンの皮 じゃがいも	バター	785kcal 30.2 g 31.7 g	
10	火	県民の日献立(さつきランチ) 赤飯 ごま塩 	モロの竜田揚げ にら入りおひたし かんぴょうの卵とじ汁 県民の日ゼリー	モロ なると 卵 豆乳	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし かんぴょう ねぎ いちご	赤飯 でん粉 ゼリー	油 ごま	769kcal 29.8g 16.6g	
11	水	メーブルトースト 	肉団子のケチャップ煮 ブロッコリーとパスタのサラダ	豚肉 ツナ 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム	パン マカロニ メーブルシロップ でん粉	油 ドレッシング	739kcal 26.7 g 30.7 g	
12	木	大麦ご飯 	納豆 香味和え じゃがいもとキャベツの煮物	納豆 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	たまねぎ もやし キャベツ こんにゃく	ご飯 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	826kcal 29.4 g 21.1 g	
13	金	セルフ ハヤシライス (ご飯) 	ハヤシライスの具 チキンサラダ ミニフィッシュ	豚肉 鶏肉	牛乳 小魚	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ グリンピース しょうが きゅうり	ご飯 砂糖	油 ごま ルウ ドレッシング	848kcal 27.6 g 25.9 g	
16	月	県産小麦 バターロールパン 	ハンバーグケチャップソースかけ コールスロー かんぴょうのクリーム煮	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン グリンピース かんぴょう マッシュルーム	パン マカロニ 砂糖 でん粉	油 ルウ ドレッシング	827kcal 34.3 g 31.2 g	
17	火	お魚ランチ ご飯 	バスフライ 五目きんぴら 豚汁	バス 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉 じゃがいも パン粉	油 ごま	ソースが つきます 862kcal 29.5g 24.4g	
18	水	県産小麦食パン 鹿沼市産 いちごジャム 	ボークビーンズ にらサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ コーン グリンピース キャベツ	パン ジャム 春雨	油 ドレッシング	746kcal 31.2 g 25.3 g	
19	木	塩ジョイランチ(適塩献立) ご飯 	とちまるくんの卵焼き 塩昆布和え 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	804kcal 25.5g 17.9g	
20	金	ご飯 	麻婆豆腐 ハンパンジーサラダ アセロラミルク	豆腐 鶏肉 豚肉 豆乳 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ だけのこ ねぎ にんにく きゅうり しょうが もやし	ご飯 でん粉 アセロラミルク	油 ドレッシング	843kcal 28.8 g 20.3 g	
23	月	セレクト給食 丸パン (スライス) 	ハムカツ or 白身魚フライ スパゲティサラダ コーンスープ	豚肉 ベーコン たら ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン でん粉 パン粉 小麦粉 スパゲティ	油 ルウ ドレッシング	ソースが つきます 	
24	火	ご飯 	さばの塩焼き 磯煮 鶏ごぼう汁 チーズ	さば さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖	油	809kcal 36.6 g 22.5 g	
25	水	ナン 	キーマカレー ほうれん草のサラダ オレンジ	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン グリンピース オレンジ にんにく しょうが	ナン 砂糖	油 ルウ ドレッシング	754kcal 35.7 g 27.8 g	
26	木	ご飯 	県産豚肉にら入り餃子(3) チャブチェ チャンボンスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン なると いか	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	たまねぎ キャベツ しょうが だけのこ 干ししいたけ	ご飯 砂糖 餃子の皮 春雨	油	836kcal 29.7 g 21.9 g	
27	金	セルフ 三色丼 (ご飯) 	三色丼の具 田舎汁	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん こんにゃく しめじ 枝豆 しょうが	ご飯 さといも 砂糖		787kcal 36.5 g 19.6 g	
30	月	減量黒パン 	ミンチカツ サラダうどん 杏仁プリン	ツナ 豆乳 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン もち たまねぎ	パン パン粉 うどん でん粉 プリン	油	めんつゆが つきます 800kcal 26.5 g 27.1 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27g：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
2.9g