

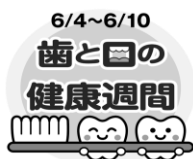
## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する正しい知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。今月6月は、国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでいきましょう。



### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防</p>	<p>肥満を予防</p>	<p>あごの発育促進</p>	<p>味覚の発達促進</p>	<p>栄養の吸収促進</p>
---------------	--------------	----------------	----------------	----------------



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べるために、歯と口を健康に保ちましょう。日頃から、よくかんで食べる習慣をつけましょう。



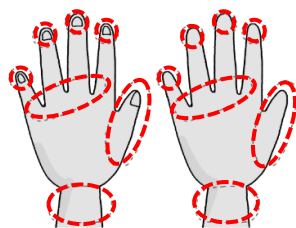
## 〈学校でも家庭でも気をつけよう！～食中毒・感染症予防～〉

きちんと洗えていますか？

食中毒、感染症などは、目に見えない細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手を、こまめに洗い、病気を予防しましょう。

### 手洗いチェック！

泡立てた石けんで丁寧に洗い清潔なハンカチやタオルで水分を拭きましょう。



※洗い残しの多い部分もしっかり洗いましょう。

### 食中毒を防ぐ3つのポイント

- ① 「つけない」  
手をせっけんでしっかり洗います。
- ② 「増やさない」  
生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。
- ③ 「やっつける」  
肉や魚、野菜などはしっかりと火を通します。



### 給食メニュー紹介

今月のメニューは、「きゅうりのコロコロ漬け」です。

#### 【材料(4人分)】

- きゅうり・・・2本
- 塩・・・1g
- しょうゆ・・・小さじ1
- ごま油・・・小さじ1

#### 【作り方】

- ① きゅうりはよく洗い、1cm幅の小口切りにする。
  - ② 鍋にお湯を沸かし、切ったきゅうりを入れて、すぐにザルにあげ、水をかけて冷ます。
  - ③ ②を調味料で和える。
- ※食べる1時間位前に作っておくと、味がよくしみます。

過去のレシピもあります！



# 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・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
1月	大麦ご飯	チキンカレー キャベツのマリネ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース もやし しょうが にんにく	大麦 ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ルウ		797 kcal 24.0 g 20.9 g	
2火	バターロール	肉団子② カリフラワーのサラダ ミネストローネ レモンタルト	鶏肉 ベーコン ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	カリフラワー きゅうり ロマネスコ たまねぎ コーン キャベツ じゃがいも	パン 砂糖 マカロニ タルト	油 ドレッシング	レモン タルト	806 kcal 27.4 g 32.4 g	
3水	セルフ いか天丼 (ご飯)	<b>カミカミ献立</b> いか天ぷら 天丼のたれ きゅうりのココロ漬け 豚汁 果汁グミ	いか 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 小麦粉 じゃがいも グミ	油 ごま油		837 kcal 25.2 g 21.2 g	
4木	食パン チョコ大豆 クリーム	ボークビーンズ ごぼうサラダ 小魚	豚肉 大豆	牛乳 カタクチイワシ	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース ごぼう もやし コーン きゅうり キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも チョコ大豆クリーム	油 ルウ ドレッシング		805 kcal 32.0 g 36.0 g	
5金	ご飯	四川豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ ササゲ グリーンピース しょうが にんにく きゅうり もやし	ご飯 じゃがいも 砂糖 でん粉 春雨	ごま油 ごま ドレッシング		788 kcal 26.7 g 17.1 g	
8月	ご飯	<b>塩(えん)ジョイランチ</b> ホイコーロー 焼きギョーザ② オレンジ	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく オレンジ	ご飯 小麦粉	油		834 kcal 30.6 g 23.8 g	
9火	メープル トースト	ポトフ マカロニサラダ	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング		761 kcal 25.0 g 31.8 g	
10水	ご飯	サバ塩焼き 磯煮 満点みそ汁	サバ 油揚げ さつまいも 生揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん いんげん 小松菜	しめじ ねぎ ごぼう こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま		811 kcal 29.8 g 27.1 g	
11木	黒食パン	インド煮 ブロッコリーとパスタのサラダ 豆乳パンナコッタ	豚肉 さつまいも	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 グリーンピース コーン	パン 砂糖 じゃがいも スパゲティ パンナコッタ	油 ドレッシング	パンナコッタ	759 kcal 29.9 g 20.8 g	
12金	ご飯	ハヤシチュー れんこんサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく グリーンピース コーン れんこん きゅうり キャベツ	ご飯	油 ドレッシング ルウ		800 kcal 23.7 g 24.2 g	
15月	ご飯	<b>お魚ランチ</b> アジフライ ソース 香味和え ごま汁	アジ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん ねぎ ごぼう	ご飯 砂糖 パン粉 里芋 小麦粉	油 ドレッシング ごま		804 kcal 26.3 g 22.6 g	
16火	県産小麦 丸パン (スライス)	<b>県民の日献立(さつきランチ)</b> ハンバーグケチャップソースがけ ホイルクチャップ かんぴょうのクリーム煮 県民の日ゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ かんぴょう たまねぎ 枝豆 しょうが	パン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング ルウ	ゼリー	782 kcal 34.3 g 27.0 g	
17水	ご飯	とちまる厚焼き玉子 ごぼうとこんにゃくのしぐれ煮 みそ汁	卵 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 いんげん	ごぼう こんにゃく しょうが もやし	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま		772 kcal 27.0 g 19.9 g	
18木	ナン	キーマカレー 県産切干大根のサラダ 小魚	豚肉 大豆	牛乳 カタクチイワシ	にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく 大根 コーン	ナン 砂糖	ルウ 油 ごま ドレッシング	ナン	823 kcal 36.1 g 35.2 g	
19金	セルフ 肉丼 (ご飯)	肉丼の具 鶏ごぼ汁 県産ヨーグルト	豚肉 なると 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ しめじ キャベツ	ご飯 砂糖 里芋 でん粉		ヨーグルト	803 kcal 30.6 g 17.9 g	
22月	ご飯	ニシン照り焼き ブロッコリーのごま和え ピリ辛スープ	ニシン 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん にら	きゅうり たまねぎ ねぎ キャベツ にんにく	ご飯	油 ドレッシング ごま		768 kcal 30.7 g 22.2 g	
23火	ココアパン	ベンネマカロニのミートソース煮 ほうれん草とコーンのサラダ ももゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム しょうが 大根 もやし キャベツ コーン	パン マカロニ ゼリー	油 ドレッシング	ゼリー	823 kcal 29.2 g 25.7 g	
24水	セルフ 三色丼 (ご飯)	三食丼の具 いなか汁 フルーツ杏仁風プリン	鶏肉 卵 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 枝豆 ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 杏仁プリン		杏仁プリン	832 kcal 30.4 g 23.5 g	
25木	牛乳パン	チキンナゲット③ ラタトゥイユ コーンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ なす コーン にんにく	パン 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ルウ		754 kcal 26.7 g 32.3 g	
26金	ご飯	鶏肉のから揚げ のり和え じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ こんにゃく たまねぎ 枝豆 しょうが	ご飯 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま		884 kcal 35.1 g 23.9 g	
29月	セルフ ガバオライス (ご飯)	ガバオライスの具 ワンタンスープ セノビーゼリー	鶏肉 豚肉 なると	牛乳	にんじん にら 小松菜	たまねぎ かんぴょう キャベツ	ご飯 小麦粉 ゼリー	油	ゼリー	869 kcal 29.3 g 23.5 g	
30火	セルフイカメンチ カツバーガー (バーガーパン)	イカメンチカツ ソース コーンと枝豆のサラダ じゃがいもとキムチのスープ	いか 豚肉 大豆 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ 枝豆 コーン きゅうり 白菜 りんご えのき にんにく しょうが	パン 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ドレッシング ごま油		799 kcal 34.6 g 34.4 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、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均  
2.9g