

「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。

毎年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>
----------------------	---------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

6/4~6/10
歯と口の健康週間

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、日本学校歯科協会が実施する「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。

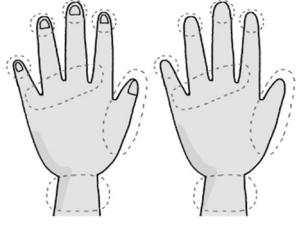
学校でも家庭でも気をつけよう！～食中毒・感染症予防～

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！

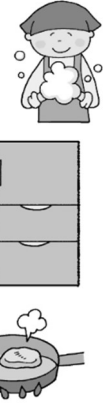
泡立てた石けんで丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分を拭きましょ



洗い残しの多い部分もしっかり洗いましょ

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、「ジャーマンポテト」です。

【材料(4人分)】

- じゃが芋・・・250g
- 玉ねぎ・・・80g
- にんにく・・・1片
- ベーコン・・・25g
- バター・・・小さじ1/2
- コンソメ・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/2
- コショウ・・・少々

【作り方】

- ① じゃが芋は一口大に切って水から茹でる。中心まで火が通ったら粗熱をとる。
- ② 玉ねぎは大きめの短冊、ベーコンは短冊に切る。
- ③ フライパンにバターとベーコン、スライスしたにんにくを入れ弱火で香りをだす。
- ④ ベーコンから油が出て香りが立ってきたら玉ねぎを炒める。
- ⑤ 玉ねぎが透明になってきたらじゃが芋とコンソメを加え崩れないように炒める。
- ⑥ じゃが芋に焦げ目が付いたら塩・コショウで味を調える。



過去のレシピもあります！ぜひのぞいてみてください！



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			
1	月	牛乳パン チキンナゲット(3) ジャーマンポテト ワントンスープ	なると ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 干しいだけ パセリ キャベツ	パン パン粉 じゃがいも でん粉 ワントンの皮	バター		779kcal 30.4g 31.7g	
2	火	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 焼売(2)	みそ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ にんにく もやし たけのこ しょうが	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉 焼売の皮	ごま 油		846kcal 31.0g 22.2g	
3	水	メーフルトースト ブラウنشチュー イタリアンサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ グリーンピース	食パン メーフルシロップ じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		751kcal 26.0g 29.2g	
4	木	カミカミ献立 ご飯 きびなごのカリカリフライ(3) 五目煮 鶏ごぼう汁 レモンゼリー	大豆 豆腐 きびなご 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	ご飯 砂糖 米粉 パン粉 さといも でん粉 オタデココ ゼリー	油		799kcal 28.4g 18.1g	
5	金	ご飯 親子煮 ちくさかえ 県産ヨーグルト	卵 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり	ご飯 春雨 じゃがいも 砂糖	ごま		831kcal 30.2g 17.0g	
8	月	セルフドック (コッペパン) ソーセージ 花野菜サラダ 肉団子のクリーム煮	ソーセージ 鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	カリフラワー コーン きゅうり グリーンピース たまねぎ	パン じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	クチャップが つきます	755kcal 30.9g 30.8g	
9	火	もち麦ご飯 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	もち麦 ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング		826kcal 29.4g 21.1g	
10	水	食パン とちあいジャム メンチカツ チキンごぼうサラダ コーンスープ	大豆 鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう コーン きゅうり パセリ	パン でん粉 ジャム	油 ルウ ドレッシング		803kcal 28.5g 29.6g	
11	木	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 卵 豆乳 なると	牛乳	にんじん にら	かんぴょう いちご もやし たまねぎ ねぎ	赤飯 でん粉 ゼリー	油 ごま		769kcal 29.8g 16.6g	
12	金	もち麦ご飯 チキンカレー ツナサラダ ビーンズカル	ツナ 大豆 鶏肉	牛乳 小魚	にんじん	たまねぎ にんにく りんご キャベツ しょうが きゅうり グリンピース	もち麦 ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ルウ		828kcal 28.9g 19.9g	
15	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 コーン キャベツ マジックルーム きゅうり グリーンピース かんぴょう	パン 砂糖 でん粉 マカロニ	油 ルウ ドレッシング		827kcal 34.3g 31.2g	
16	火	セルフ ピビンパ (ご飯) ピビンパの具 卵スープ セノビーゼリー	なると 豚肉 卵	牛乳	にんじん にら	にんにく きゅうり たまねぎ しょうが もやし 干しいだけ こんにゃく	ご飯 砂糖 ゼリー	油 ごま		808kcal 28.4g 20.9g	
17	水	ナン キーマカレー パリパリサラダ 果汁グミ	ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら トマト	たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ にんにく もやし	ナン 砂糖 かた焼きそば グミ	油 ルウ ドレッシング		856kcal 39.4g 32.5g	
18	木	ご飯 バサフライ 切干だいこんの煮物 豚汁	バサ 豆腐 さつま揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	切干だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく たまねぎ	ご飯 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	ソースが つきます	863kcal 29.8g 23.5g	
19	金	塩ジョイランチ(適塩献立) ご飯 とちまるくんの卵焼き おかか和え 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳 かつお節	にんじん ほうれん草 さやいんげん	たまねぎ もやし こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	油		801kcal 26.5g 17.4g	
22	月	減量黒パン サラダうどん トマトミートオムレツ 杏にプリン	鶏肉 豆乳 卵 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ もも	パン でん粉 うどん プリン	油	めんつゆが つきます	753kcal 24.5g 26.0g	
23	火	お魚ランチ ご飯 あじの塩こうじ焼き 磯煮 根菜のごま汁 チーズ	あじ みそ さつま揚げ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ご飯 さといも 砂糖	油 ごま		790kcal 30.1g 22.4g	
24	水	食パン 大豆チョコクリーム チリコンカン ツナコーンサラダ	豚肉 ツナ 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり にんにく コーン グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも マカロニ 大豆チョコクリーム	油 ルウ ドレッシング		778kcal 28.0g 34.5g	
25	木	セレクト給食 ご飯 ハムカツorカレイフライ チキンサラダ 沢煮椀	ハム カレイ 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しめじ ねぎ	ご飯 パン粉 でん粉	油 ドレッシング	ソースが つきます		
26	金	セルフ 豚キムチ丼 (ご飯) 豚キムチ丼の具 わかめスープ オレンジ	豚肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	こんにゃく たまねぎ しょうが にんにく えのきだけ はくさい オレンジ	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま		756kcal 27.1g 18.1g	
29	月	ココアロールパン チキンソテー スパゲティサラダ えび団子スープ	ツナ 鶏肉 えび たら	牛乳	にんじん ほうれん草	レモン しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ	パン ココア スパゲティ 春雨 でん粉	油 ドレッシング		752kcal 31.0g 29.7g	
30	火	セルフ タコライス (ご飯) タコライスの具 もずくスープ シークワーサーゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 もずく チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	ご飯 でん粉 砂糖 ゼリー	油		815kcal 26.6g 20.7g	

・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、朝食を摂ったら〇をつきましょう！

塩分平均
2.8g