



# 6月給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量		
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	月	振替休業日			
2	火	チリビーンズライス 牛乳 野菜スープ 果物(りんご)	759	26.6	
3	水	ガーリックトースト 牛乳 ポークシチュー ツナサラダ	713	30.8	
4	木	ごはん 牛乳 かみかみ佃煮 焼き鮭 磯和え じゃがいものみそ汁	724	40.5	
5	金	トマトスパゲッティ 牛乳 ジュリエンスープ アップルゼリー	722	25.9	
8	月	ドライカレー 牛乳 カリカリポテトサラダ 果物(甘夏)	745	27.9	
9	火	ねぎ塩鶏丼 牛乳 大豆とじゃこの甘辛煮 具沢山汁	799	36.0	
10	水	照り焼きトースト 牛乳 豆乳入りクリームスープ あじさいゼリー	715	31.4	
11	木	いわしのかば焼きごはん 牛乳 はりはりゆで野菜 みそ汁	726	29.6	
12	金	赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ じゃこ和え お祝いすまし汁	712	32.1	
15	月	ごはん 牛乳 揚げ餃子 もやしの和え物 卵ときくらげのスープ	744	28.1	
16	火	菜飯 牛乳 ホキのチリソースかけ ユイミータン	747	31.9	
17	水	定期考査			
18	木	定期考査			
19	金	定期考査			
22	月	ごはん 牛乳 鯖の塩麹焼き ピリ辛こんにゃく炒め わかめのみそ汁	739	33.5	
23	火	キムチチャーハン 牛乳 パリパリひじき わかめスープ	742	29.2	
24	水	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン ミネストローネ	765	32.0	
25	木	カレーピラフ 牛乳 鶏のルーソースかけ コーンサラダ コンソメスープ	784	33.0	
26	金	とふのこのそぼろごはん 牛乳 カタクチイワシのカレー揚げ するっぽ じゃがいもと豆腐のみそ汁	756	29.3	
29	月	ごはん 鶏の照り焼き香味ソースかけ ごま酢和え みそ汁	724	28.7	
30	火	豚キムチ丼 牛乳 豆腐とわかめのスープ 果物(冷凍みかん)	710	27.0	
平均			740	30.8	

## \*食育だより\*

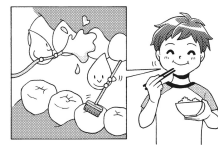
梅雨時は、気温や湿度が上がリ、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気を付けることが大切です。また、6月は季節の変わり目で、暑い日もあり、肌寒い日もあり、気温が安定しません。体調を崩さず元気に過ごすためにも日頃の生活を整えて免疫力を高めましょう。

そして、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯でしっかりと噛むことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎ、健康な歯をしっかりと保てるようにしましょう。



### 4日～10日は歯と口の健康習慣

食事の時、よく噛んでいますか？  
しっかりと噛んで食事をすると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、唾液が出てむし歯予防にもつながります。しっかりと噛んで食べるためにも、歯を大切にしましょう。噛みごたえのある食べ物や歯を強くする食べ物を食べたり、食後に歯を磨いたりするなど、歯と口の健康を守るために自分のできることを取り組んでいきましょう。



### ～食中毒が増える時期です～

- ・サルモネラ  
おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなどです。取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいを忘れずに！
- ・カンピロバクター  
とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。
- ・腸管出血性大腸菌  
O157がよく知られています。食品の十分な加熱をすることや生肉を食べないなどの注意が必要です。



### 食中毒予防の基本は手洗いです！

### <11日 入梅>

暦の上での梅雨入りを「入梅」と言います。農作業において、雨が降る時期を知ることがとても大切です。梅雨の時期を正確に知ることが難しかった時代は、入梅を田植えの目安としていました。

また、入梅の時期にとれるいわしは「入梅いわし」と呼ばれています。入梅いわしは脂がのっており、1年の中で1番おいしいと言われています。給食では、いわしを油で揚げ、甘辛いたれにからめてごはんに乗せていただきます。



### <26日 和歌山県の郷土料理>

和歌山県には、高野豆腐が誕生した山「高野山」があります。高野豆腐を切るときにけずりかすが出るのですが、これを「とふのこ」と言います。煮物に入れるのが定番ですが、給食では混ぜごはんにしました。また、和歌山県は、大根とにんじんの産地です。たくさんとれた大根とにんじんをなますのようにして食べる料理を「するっぽ」と言います。

26日は和歌山県の味をいただきます。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。