



6月



献立表

平成30年6月 出雲崎中学校

月	曜	献立名			おもに使用する食品						エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
		主 食	飲み物	副 食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚肉 卵大豆	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	米 パン めん いも	油脂	
					たんぱく質・無機質		ビタミン類・食物繊維		炭水化物・脂肪		
1	金	ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 さばのコチュジャンソース しょうゆフレンチ	油揚げ 車ぶ さば 大豆 ロースハム	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎしょうが ホールコーン もやし きゅうり きゃべつ	米 じゃがいも	ごま油 ごま 油	774 32.2 2.5
4	月	大麦めん	牛乳	きつね汁 かきあげ グリーンポテト	なると巻き 豚肉 油揚げ 大豆 ちくわ	牛乳 青のり ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	えのきだけ たけのこ水煮 ねぎ ごぼう 玉ねぎ ホールコーン	大麦めん さつまいも 小麦粉 じゃがいも	油	623 26.9 2.7
7	木	キーマカレー (カレーピラフ・ナン)	牛乳	ふぐじん漬けあえ 冷凍パイ	豚肉 レンズ豆 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ ホールコーン きゃべつ きゅうり	米 ナン	油 ごま カレールー	825 29.9 3.4
8	金	ごはん	牛乳	とうふだんご汁 チキンソテー バーベキューソース 切り干し大根の中華あえ	とうふ とり肉 ロースハム	牛乳	にんじん	大根 ごぼう しめじ ねぎ にんにく 玉ねぎ 切干大根 きゅうり きゃべつ もやし	米 白玉粉	油 ごま油 ごま	720 32.6 2.1
9	土	そばろごはん	牛乳	きゃべつのみそ汁 スペイン風オムレツ なめたけあえ ピーチゼリー	ベーコン 大豆 豚肉 卵 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれんそう	しょうが きゃべつ ねぎ 玉ねぎ えのきだけ じゃがいも もやし きゅうり なめたけ	米 玄米 さとう	油 バター	722 29.2 2.8
12	火	米粉チーズパン	牛乳	ミネストローネ ひじきグラタン 寒天サラダ	豚肉 とり肉 ベーコン レンズ豆 えび	牛乳 チーズ ひじき くわわかめ	にんじん パセリ	きゃべつ 玉ねぎ きゅうり グリーンピース マッシュルーム	パン マカロニ ホワイトルー じゃがいも	油 バター	770 36.1 4.3
13	水	ごはん	牛乳	春雨スープ とり肉のレモンだれ きゃべつの浅漬	豚肉 とり肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん パセリ チンゲン菜 野沢菜漬	ねぎ きゃべつ きくらげ きゅうり	米 春雨 さとう でんぶん	油 ごま	731 33.0 2.7
14	木	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 さけの松風焼き ごまあえ	とうふ 油揚げ さけ 豚肉	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	ねぎれんこん アスパラ しょうが きゃべつ もやし	米 じゃがいも でんぶん パン粉 さとう	ごま	709 31.8 2.6
15	金	わかめごはん	珈琲 牛乳	かき玉みそ汁 いかの香味焼き いそあえ	車ぶ とうふ 卵 いか 油揚げ	わかめ 牛乳のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきだけ ねぎ しょうが にんにく もやし	米 玄米 さとう じゃがいも	ごま油	685 32.9 3.3
18	月	中華めん	牛乳	マーボースープ 肉巻きフライ ごまじゃこサラダ	豚肉 とうふ 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん なら ほうれんそう	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし メンマ 干しいたけ ねぎ きゃべつ 切干大根	中華めん でんぶん さとう 小麦粉 パン粉	ごま油 油	927 41.5 3.5
19	火	あさりごはん	牛乳	けんちん汁 コーンしゅうまい もやしナムル	油揚げ あさり とうふ 豚肉 えび すりみ	ひじき 牛乳	にんじん ほうれんそう	干しいたけ しょうが 大根 ごぼう つきこん ねぎ 玉ねぎ たけのこ水煮 もやし ホールコーン 切干大根	米 じゃがいも でんぶん さとう しゅうまいの皮	油 ごま油 ごま	743 29.2 3.1
20	水	ごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 ますの西京焼き たくあんあえ さくらんぼ	あつ揚げ うちます	牛乳	にんじん ほうれんそう	大根 ねぎ きゃべつ きゅうり たくあん漬	米 じゃがいも	ごま	728 31.6 2.2
21	木	ごはん 桜えびふりかけ	牛乳	にら玉スープ おからハンバーグ 野菜おひたし	とうふ 卵 ベーコン 豚肉 牛肉 油揚げ おから かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ 桜えび ひじき	小松菜 にんじん なら ほうれんそう	えのきだけ 玉ねぎ もやし きゃべつ	米 パン粉 さとう	ごま油 ごま	815 37.9 2.9
22	金	ごはん	牛乳	とん汁 鯖のみそ煮 梅おかかあえ	豚肉 とうふ さば ツナ かつお節	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ しょうが 梅干し もやし きゅうり きゃべつ	米 じゃがいも さとう	油	818 32.6 2.9
25	月	ハヤシライス	牛乳	ヨーグルトサラダ	豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム グリンピース 桃缶 みかん缶 パイン缶 りんご缶	米 玄米 じゃがいも	油 ハヤシルー	711 20.9 1.6
26	火	セルフ チキンバーガー	牛乳	コーンシチュー 海藻サラダ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳 海藻 くわわかめ	にんじん	しょうが 玉ねぎ きゃべつ ホールコーン マッシュルーム クリームコーン きゅうり アスパラ	パン 米粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも ホワイトルー コーンフレーク ノンエッグ タルタルソース	油	929 43.1 4.4
27	水	ごはん	牛乳	みそワタンスープ さけのもみじ焼き チキンサラダ	豚肉 さけ なるとまき とり肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	えのきだけ メンマ ねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン	米 ワタナン ノンエッグ マヨネーズ	ごま油	785 34.1 4.0
28	木	ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 ししゃもフライ アーモンドサラダ	なると巻き ロースハム	牛乳 もずく ししゃも	にんじん チンゲン菜 ほうれんそう	えのきだけ ねぎ きゃべつ きゅうり	米 じゃがいも アーモンド	油	749 32.8 3.1
29	金	さけと大豆の ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 肉だんごの甘辛ソース パンサンスー	大豆 油揚げ なると巻き さけ ロースハム	牛乳 あおさ	小松菜 もやし チンゲン菜 にんじん	えのきだけ ねぎ きゅうり ホールコーン	米 玄米 春雨 じゃがいも さとう でんぶん	ごま ごま油	768 25.9 2.2

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

# 教室掲示

# 給食配膳図

平成30年6月  
出雲崎中学校

月	火	水	木	金
<p><b>*正しい盛り付け方*</b></p> <p>よく見てください。盛り付けましょう。</p>				<p><b>1</b></p>
<p><b>*出雲崎産の野菜を使用します*</b></p> <p>待っていた出雲崎産の野菜が、収穫の時を迎えました。6月18日からの使用を予定しています。使用する野菜は「じゃがいも」「玉ねぎ」「ほうれんそう」「きゃべつ」の4種類です。おいしいですよ。味わっていただきましょう。</p>				
<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>*給食なし*</b></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>*給食なし*</b></p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>
<p><b>9(土)</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>	<p><b>14</b></p>	<p><b>15</b></p>
<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>	<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b></p>
<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>



# 食育だより

平成30年6月

出雲崎中学校



6月は食育月間です & かみかみ月間です



むし歯を防ぐ食生活で歯を丈夫に!

歳をとっても自分の歯で食べ続けられるよう、今から歯や歯の病気になりにくい食生活を心がけましょう。「よくかむ」「お菓子やジュースをグダグダ食べない」ことは、歯の健康に有効です。



毎月19日は食育の日です。そして6月は食育月間です。第2次食育推進基本計画にて定められました。「食」について、いろいろな角度から見て学び、理解を深めることを目的としています。私たちは、毎日欠かすことなく食べています。身近な「食」について、友だちや、先生、家族と話し合ってみましょう。

6月4日～10日は歯の衛生週間です。給食は、いつも歯ごたえのある食べ物を使いますが、6月はさらに意識してよくかめるものを取り入れました。よくかむと、歯やあごによいだけでなく、血流もよくなり、集中力、記憶力もアップします。

もうすぐ梅雨入りです

毎年、6月10日前後に梅雨入りしています。



気温の高い日がだんだん多くなってきました。梅雨入りも近づいています。温かく、しかも湿気が多くなるこの時期は、食中毒を起こす細菌たちが急速に増えることが予想されます。手や食べ物についての細菌は、見えません。においもないため、増えた菌が、こっそり私たちのからだに入り込むかもしれません。給食でも、家でも注意が必要です。

## 給食では

☆ 石けんを使って手を洗ってください。水洗いだけでは雑菌を落とせません。給食当番はもちろん、当番でなくても必ず手を洗います。

☆ 給食当番は、エプロン・帽子・マスクを身に付けて配膳してください。

帽子は髪の毛が出ないようにかぶりましょう。

☆ 食器かごや食缶は絶対に床に置かないでください。床には食中毒を起こす細菌がたくさんいます。空の食器かご、食缶、ふたも同じです。

☆ 配膳台、配膳に使用する机等は食器かご、食缶を置く前にほこりや汚れをふきとるとともに、消毒をしてください。後片付け終了後も汚れをきれいにふいておきましょう。



## 家では

最近の食中毒発生状況をみると、夏場の細菌性食中毒だけでなく、感染性胃腸炎などのウイルスによるものも増えています。時期に関係なく、一年を通して起こるようになったことも特徴です。

☆ 調理の前、トイレの後、家に帰ったら必ず石けんで手を洗いましょう。

☆ 食事作りでは、こまめに手を洗うと効果的です。肉や魚を扱った後はまな板や包丁もよく洗い、できれば消毒することをおすすめします。

☆ 食事の前だけでなく、食事の準備を手伝う時も手を洗いましょう。

## 食中毒予防

### 三原則

やっつける

つけない



かきまわす

