

令和6年度



6月 給食だより

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

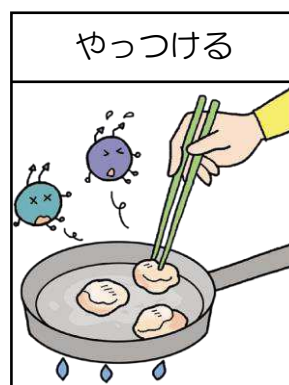


食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

買い物は計画的に



食品が家にあるのを忘れてしまったり、安売りなどで買いすぎてしまったりすると、使い切れずに腐らせてしまう可能性があります。必要な分量や、ほかに使う予定があるか、使い切れるかななどを考えて、少量パックなども活用して計画的に買いましょう。

令和6年度

6月 給食献立予定表



※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

潟上市立天王中学校

曜日	月	火	水	木	金
日にち	3	4	5	6	7
献立名	・ごはん ・ホイコーロー ・春雨スープ ・中華ポテト3ヶ	・コッペパン (キャラメルクリーム) ・かぼちゃコロッケ ・アスパラサラダ ・肉団子と野菜のスープ ・ブルーベリーゼリー	・わかめごはん ・アジフライ (パックソース) ・筑前煮 ・キャベツのみそ汁	・ごはん ・鶏肉の香味焼き ・にんじんしりしり ・せんべい汁 ・ももゼリー	・焼肉丼 ・厚揚げと野菜のみそ汁
食品					
赤	1 豚肉、みそ、鶏肉、豆腐 2 牛乳	肉団子、豆腐 牛乳	アジフライ、鶏肉、豆腐、みそ 牛乳、わかめ	鶏肉、みそ、卵、ツナ、油揚げ、豆腐 牛乳	豚肉、厚揚げ、みそ 牛乳
緑	3 にんじん、青ピーマン、チンゲン菜 4 キャベツ、にんにく、生姜、椎茸、ねぎ	かぼちゃ、アスパラガス、赤ピーマン、にんじん、水菜 キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、もやし、干し椎茸、ねぎ	にんじん、こねぎ ごぼう、たけのこ、干し椎茸、枝豆、キャベツ	にんじん ごぼう、キャベツ、干し椎茸、ねぎ	にんじん、にら 生姜、にんにく、玉ねぎ、大根、キャベツ
黄	5 ごはん、春雨、さつまいも 6 米油	コッペパン、キャラメルクリーム、ブルーベリーゼリー 米油	ごはん、角こんにゃく、じゃがいも 米油	ごはん、こんにゃく、かやき煎餅、ももゼリー 米油	ごはん、糸こんにゃく、じゃがいも ごま油
日にち	10	11	12	13	14
献立名	・ごはん ・いわしの梅煮 ・じゃがいものどぼろ煮 ・ほうれん草のみそ汁	・醤油ラーメン ・ひじきとツナのサラダ ・マラーカオ	・麦ごはん ・チキンカレー ・花野菜サラダ	・ごはん ・鮭の塩焼き ・豚肉と野菜のみそ炒め ・じゅんさいのすまし汁 ・元気ヨーグルト	・マーボー丼 ・チンゲン菜の中華スープ ・みかんゼリー
食品					
赤	1 いわし、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ 2 牛乳	豚肉、ツナ 牛乳	鶏肉 牛乳	鮭、豚肉、みそ、鶏肉、豆腐 牛乳、ヨーグルト	豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆水煮、みそ、鶏肉、卵 牛乳
緑	3 にんじん、ほうれん草 4 玉ねぎ、グリーンピース、干し椎茸、ねぎ	にんじん もやし、ねぎ、メンマ、きゅうり、キャベツ	にんじん、ブロッコリー 玉ねぎ、生姜、にんにく、すりおろしりんご、カリフラワー、コーン、キャベツ	にんじん、青ピーマン にんにく、キャベツ、もやし、じゅんさい、ねぎ	にんじん、にら、チンゲン菜 ねぎ、生姜、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、もやし
黄	5 ごはん、じゃがいも、糸こん、片栗粉 6 米油	中華麺、マラーカオ ごま油、いりごま	ごはん、強化押麦、じゃがいも バター、すりおろしオニオンドレッシング	ごはん、片栗粉、糸こんにゃく ごま油	ごはん、片栗粉、みかんゼリー 米油、ごま油
日にち	17	18	19	20	21
献立名	振替休業日 	振替休業日 	・キムチごはん ・棒餃子 ・キャベツの塩昆布和え ・豆腐のみそ汁 ・ぶどうゼリー	・ごはん ・ほっけのみりん醤油焼き ・塩きんぴら ・五目汁	・三色どぼろ丼 ・なめこのみそ汁 ・アセロラミルク
食品					
赤	1 豚肉、棒餃子、豆腐、みそ 2 牛乳、昆布	鶏肉、鶏ひき肉、豚ひき肉、油揚げ、豆腐、みそ 牛乳、ひじき	豚肉、棒餃子、豆腐、みそ 牛乳	ほっけ、鶏肉、厚揚げ、みそ 牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、豆腐、みそ 牛乳
緑	3 にんじん、青ピーマン、小松菜 4 白菜キムチ、キャベツ、ねぎ	にんじん、青ピーマン 干し椎茸、大根、ごぼう、ねぎ	にんじん、青ピーマン にんじん、青ピーマン	にんじん、青ピーマン ごぼう、キャベツ、干し椎茸、ねぎ	にんじん、にら、玉ねぎ、枝豆、なめこ、ねぎ
黄	5 ごはん、ぶどうゼリー 6 米油、いりごま	ごはん、ぶどうゼリー ごま油、いりごま	ごはん、糸こんにゃく、じゃがいも 米油、いりごま、ごま油	ごはん、糸こんにゃく、じゃがいも 米油、いりごま、ごま油	ごはん、じゃがいも、アセロラミルク 米油
日にち	24	25	26	27	28
献立名	・ごはん ・春巻き ・大根サラダ ・担々風春雨スープ	・ごはん ・鶏の塩から揚げ2ヶ ・ひじきの炒め煮 ・みそけんちん汁 ・シークワサーゼリー	・ごはん ・鮭の南蛮漬け ・肉野菜炒め ・じゃがいものみそ汁 ・フルーツ杏仁プリン	・麦ごはん ・豆腐のキーマカレー ・キャベツサラダ	・ごはん ・わかさぎからあげ ・いそべ和え ・キムチ肉じゃが
食品					
赤	1 春巻き、ツナ、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ 2 牛乳	鶏肉、鶏ひき肉、豚ひき肉、油揚げ、豆腐、みそ 牛乳、ひじき	鮭、豚肉、豆腐、みそ 牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐 牛乳	豚肉、豆腐 牛乳、わかさぎ、きざみのり
緑	3 にんじん、赤ピーマン、チンゲン菜、にら 4 大根、きゅうり、黄ピーマン、生姜、にんにく、ねぎ	にんじん、青ピーマン 干し椎茸、大根、ごぼう、ねぎ	にんじん、青ピーマン にんにく、キャベツ、もやし、木耳、玉ねぎ	にんじん、赤ピーマン 生姜、にんにく、玉ねぎ、ごぼう、グリーンピース、すりおろしりんご、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン	にんじん、ほうれん草、にら キャベツ、もやし、玉ねぎ、白菜キムチ
黄	5 ごはん、春雨 6 米油、ごま油、すりごま	ごはん、薄力粉、片栗粉、糸こん、シークワサーゼリー ごま油、米油	ごはん、じゃがいも、フルーツ杏仁プリン 米油、ごま油	ごはん、強化押麦 米油、すりおろしオニオンドレッシング	ごはん、じゃがいも、糸こんにゃく ごま油、いりごま、米油

今月の平均栄養価

エネルギー 767kcal

たんぱく質 31.1g

脂質 23.8g

