



今月のテーマ①・・・よくかんで食べよう

曜日	月	火	水	木	金	
エネルギー				1日	2日	
塩分				小 602 kcal 2.6 g	中 737 kcal 3.3 g	
献立と配膳の図	~今月の予定①~			大豆とひじきのごまサラダ	キャベツの中華めんとしょうゆラーメンスープ	
	1日(木) 燕南小5年なし 5日(月) 小中川小なし 6日(火) 大関小5年なし 7日(水) 燕北小6年・大関小5年なし 8日(木) 燕東小6年・燕北小6年なし 9日(金) 燕東小6年なし			鯛の塩焼き	ぎょうざ(2こ)	
				ごはん	中華めん	
				みそワンドップスープ	しょうゆラーメンスープ	
あかの食品				牛乳 ぶたひき肉 わかめ みそ たい 大豆 ひじき	牛乳 ぶた肉 わかめ なた ぎょうざ ハム	
きいろの食品				ごはん ごま油 ワンタン さとう ごま 米油	中華めん 米油 さとう ごま油	
みどりの食品				キャベツ にんじん 長ねぎ 干しいたけ メンマ たまねぎ きゅうり	もやし にんじん ほうれんそう 長ねぎ メンマ キャベツ きゅうり	
エネルギー	5日	6日	7日	8日	9日	
塩分	小 658 kcal 2.3 g	中 805 kcal 2.7 g	小 610 kcal 2 g	中 755 kcal 2.5 g	小 720 kcal 3.3 g	中 873 kcal 3.9 g
献立と配膳の図	ピーズサラダ チキンカツ	切干ナムル かみかみ丼の真	ゆるチーズ 小松菜とエリンギのソテー	梅和え いわしの蒲焼き	きくらげと春雨のサラダ 酢豚	
	茎わかめとコーンのピラフ	ごはん めかぶのみそ汁	米粉丸パン プロッコリーの豆乳スープ	ごはん わかめのみそ汁	ごはん キャベツのみそ汁	
	牛乳 わかめ レバー入りウィンナー ひよこ豆 ハム	牛乳 めかぶ 油あげ みそ ぶた肉 小魚	牛乳 ベーコン レンズ豆 豆乳 とり肉 レバー入りウィンナー ゆるチーズ	牛乳 わかめ とうふ 油あげ みそ いわし ハム	牛乳 油あげ とうふ みそ ぶた肉 レバー入りウィンナー	
	ごはん マカロニ じゃがいも 大豆油 赤いんげん豆 米油	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油	米粉パン じゃがいも ルウ 米油	ごはん じゃがいも でんぷん 大豆油 さとう 米油	ごはん でんぷん じゃがいも 大豆油 さとう 米油 はるさめ ごま油	
みどりの食品	コーン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ トマト グリンピース きゅうり	長ねぎ にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ さやいんげん きくらげ 切干だいこん こまつな もやし	プロッコリー マッシュルーム たまねぎ パセリ こまつな にんじん エリンギ コーン	にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン うめ	キャベツ にんじん 長ねぎ こまつな たまねぎ グリンピース きくらげ きゅうり もやし	

インスタグラム

TSUBAME_KYUSHOKU

#つぼめの給食

つぼめし きょうしゅく 燕市の給食を 毎日紹介しています!

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

- 朝食を食べる習慣をつける
- ゆっくりよくかんで食べる
- 家族で食卓を囲む



6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



よくかむとたくさん出る だ液の効果

細菌など有害なものが食べ物に含まれる場合にだ液の働きでこれらを減らしてくれます。	よくかむとだ液に含まれる消化を助ける成分と食べ物が混ざり、消化吸収がしやすくなります。	口の中に残った食べかすを落としたり、酸性に傾いた状態を元に戻したりする働きがあります。
--	---	---

かむ回数を増やすために



給食レシピ紹介

豚肉のBBQソース

- 【材料】 4人分
- 豚ロース肉(1切60g位) 4切
 - 塩・こしょう 少々
 - 油 適量
 - 〈BBQソース〉
 - りんご(すりおろし) 20g
 - ケチャップ 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - さとう 大さじ1/2
 - 酒 小さじ1
 - レモン汁 少々
 - おろしにんにく 少々

BBQソースの香りが食欲をそそります。鶏肉でもおいしくできます。

- 【作り方】
- ①豚ロース肉に塩・こしょうをする。
 - ②フライパンを熱し、油で①を焼く。
 - ③〈BBQソース〉の調味料を混ぜ合わせ、小鍋で軽く煮立てる。(電子レンジで加熱も可)
 - ④焼いた②に、③のソースをかける。

※分量は大量調理のレシピから割り返しています。大量調理だと調味料は少なくすむので、家庭で作る際には味をみて加減してください。



今月のテーマ②・・・食中毒予防と手洗い

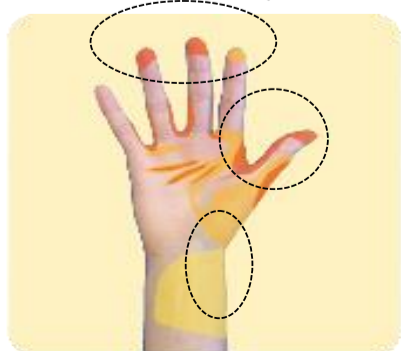
曜日	月	火	水	木	金
	12日	13日	14日	15日	16日
エネルギー	小 664 kcal	小 605 kcal	小 612 kcal	小 590 kcal	小 687 kcal
塩分	中 808 kcal	中 731 kcal	中 796 kcal	中 715 kcal	中 816 kcal
	小 2.5 g	小 2.5 g	小 2.3 g	小 1.9 g	小 2.4 g
	中 3 g	中 2.9 g	中 3.6 g	中 2.3 g	中 3 g
献立と配膳の図	さくらんぼゼリー チーズ入り福神和え チキントマトカレー(麦ごはん)	なめたけ和え しらすとのりのふりかけ ごはん 高野豆腐の卵とじ	わらび入りいかのそくせき和え かりん揚げ ごはん なす入りけんちん汁	きゅうりのピリ辛和え 焼き肉風炒め ごはん 車麩のみそ汁	おひたし 子持ちししゃもフライ 米粉めん ジャージャン麺 肉みそあん
あかの食品	牛乳 とり肉 豆乳 チーズ	牛乳 高野豆腐 かまぼこ ぶた肉 たまご しらす干し かつお節 のり	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ いか こんぶ	牛乳 みそ ぶた肉	牛乳 ぶたひき肉 大豆 みそ 子持ちししゃもフライ かつお節
さいの食品	ごはん 大麦 ジャがいも ルウ 米油 ごま油 ゼリー	ごはん ジャがいも 米油 さとう ごま油	ごはん ごま油 でんぷん 米粉 大豆油 ごま	ごはん 車麩 ジャがいも 米油 でんぷん ごま油 さとう	米粉めん 米油 さとう でんぷん 大豆油
みどりの食品	たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり ぶくしんづけ	たまねぎ 干しいたけ きぬさや こまつな にんじん もやし なめたけ	だいこん ごぼう にんじん なす たくあん きゅうり キャベツ わらび	にんじん 長ねぎ えのきたけ こまつな たまねぎ ヒーマン りんご きゅうり	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし たけのこ 干しいたけ こまつな キャベツ コーン
	19日	20日	21日	22日	23日
エネルギー	小 656 kcal	小 673 kcal	小 625 kcal	小 601 kcal	小 606 kcal
塩分	中 807 kcal	中 797 kcal	中 827 kcal	中 710 kcal	中 752 kcal
	小 1.9 g	小 2.5 g	小 2.8 g	小 2.3 g	小 2 g
	中 2.3 g	中 2.8 g	中 3.9 g	中 2.5 g	中 2.3 g
献立と配膳の図	「減塩愛ディ」献立の日 きのこの揚げさばの煮びたし ごまソース ごはん 沢煮碗	カリポリ肉だんごのもち米蒸し(2こ) きゅうり 五白あんかけ丼(麦ごはん)	(中学のみ)スライスチーズ キャベツのたらフライ サラダソースかけ 横割りの丸パン コンソメスープ	切半の豚肉のBBQソース ごまサラダ ごはん 豆腐のみそ汁	しょうゆハンバーガー オニオンソースかけ ごはん たまごスープ
あかの食品	牛乳 ぶた肉 かまぼこ さば	牛乳 ぶた肉 なたと 肉だんごのもち米蒸し	牛乳 ベーコン たらフライ 大豆 チーズ	牛乳 とうふ 油あげ みそ ぶた肉 ハム	牛乳 たまご ハンバーグ ハム
さいの食品	ごはん はるさめ でんぷん 大豆油 さとう ごま	ごはん 大麦 米油 でんぷん ごま油	パン ジャがいも 大豆油 米油	ごはん さとう ごま ごま油	ごはん ジャがいも さとう でんぷん 米油
みどりの食品	たけのこ ごぼう えのきたけ にんじん きぬさや 干しいたけ しめじ エリンギ こまつな キャベツ	にんじん たまねぎ もやし たけのこ こまつな 干しいたけ きくらげ きゅうり	こまつな にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	にんじん だいこん こまつな 長ねぎ りんご レモン 切干だいこん きゅうり キャベツ	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう もやし コーン
	26日	27日	28日	29日	30日
エネルギー	小 572 kcal	小 596 kcal	小 629 kcal	小 585 kcal	小 692 kcal
塩分	中 694 kcal	中 727 kcal	中 759 kcal	中 709 kcal	中 817 kcal
	小 2.6 g	小 2 g	小 2.1 g	小 1.8 g	小 2.8 g
	中 2.7 g	中 2.3 g	中 2.4 g	中 2 g	中 3.5 g
献立と配膳の図	ミディトマト(1こ) あさり入りわかめスープ ピピンバ(麦ごはん・豚肉炒め・もやしナムル)	のりとアーモンドの和え物 いわしの生姜煮 ごはん じゃがいものみそ汁	きゅうりのレバーとポテトの揚げ煮 かおり和え ごはん 鶏塩スープ	磯香和え とろあじのみりん焼き ごはん ピリ辛とん汁	メロン ズッキーニのペパロニソテー ソフトめん 大豆入りミートソース
あかの食品	牛乳 あさり わかめ とうふ ぶた肉	牛乳 油あげ みそ いわしの生姜煮 のり	牛乳 とり肉 油あげ ぶたレバー	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ごま油 とろあじ かまぼこのり	牛乳 ぶたひき肉 ベーコン 大豆
さいの食品	ごはん 大麦 はるさめ さとう 米油 ごま	ごはん ジャがいも アーモンド さとう	ごはん でんぷん 大豆油 フライドポテト さとう	ごはん ジャがいも さとう	ソフトめん 米油 ルウ オリーブ油
みどりの食品	えのきたけ にんじん 長ねぎ ぜんまい 干しいたけ たけのこ 切干だいこん ほうれんそう もやし トマト	たまねぎ にんじん しめじ 長ねぎ きぬさや こまつな キャベツ	にんじん ごぼう 長ねぎ こまつな だいこん きゅうり 青じそ	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ こまつな もやし	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト パセリ スズッキーニ コーン にんにく メロン

食中毒予防は「つけない」ことが大切

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。しかしノロウイルスなどは、少しの数でも食中毒を起こします。そのため、調理前には手をしっかり洗ったり、家で調理する時は使い捨て手袋を使ったりして、食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないようにすることが大切です。



石けんで手を洗おう



洗い残しの多い部分
手についたウイルスや細菌は石けんを使って洗い残しに洗うことでほとんど落とせます。洗い残しのないように、しっかり洗きましょう。

手洗いの後は
清潔なタオルやハンカチでふく

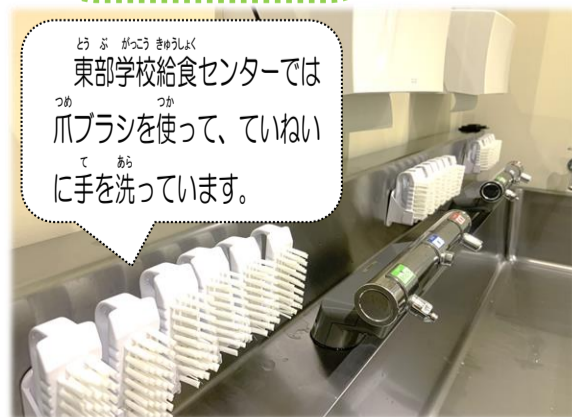


タオルの共用や貸し借りも避けましょう

～今月の予定②～

- 13日(火) 松長小6年・燕中・小池中・燕北中なし
- 14日(水) 燕中・燕北中なし
- 15日(木) 燕南小6年・小中川小6年なし
- 16日(金) 燕南小6年・小中川小6年・燕中等なし
- 19日(月) 燕北小なし
- 20日(火) 燕中なし
- 21日(水) 燕中・小池中・燕北中なし
- 22日(木) 燕南小6年・小池小6年なし
- 23日(金) 小池小6年なし
- 27日(火) 燕南小3年・燕北中2年なし
- 28日(水) 大関小6年・小池中2年・燕北中2年なし
- 29日(木) 燕西小6年・大関小6年・小池中2年・燕北中2年なし
- 30日(金) 燕西小6年・小中川小5年・小池中2年なし

東部学校給食センターでは
爪ブラシを使って、ていねいに手を洗っています。



STOP!
水の無駄使い



石けんで手を洗ったら、水でよく洗い流す必要があります。しかし、泡を流す時以外に水を出したままにするのは、水の無駄遣いになってしまいます。必要がない時は、水を出さなければいいようにしましょう。