

給食だより 6月号

6月は「食育月間」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと噛んで、健康な生活をおくりましょう。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防



脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

6月4日の給食は噛みごたえのあるメニューを取り入れたカミカミ献立です！



食中毒が増える時期です 高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので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のですが、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。



ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！

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（75℃1分以上）をすることや生肉など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

給食予定献立表

令和3年6月

徳島県立城ノ内中等教育学校

日曜	献立内容	材料名(食品名)			栄養価
		赤血や肉や骨になるもの	緑体の調子を整えるもの	黄働く力や熱になるもの	
1	火ご は ん 牛乳 新じゃがのうま煮 さんまのみぞれ煮 プロッコリーのごまあえ 青りんごゼリー	牛乳 さんまのみぞれ煮	にんじん たまねぎ さやいんげん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 889
		牛肉	プロッコリー	じゃがいも こんにやく	たんぱく質(g) 34.3
		厚揚げ		砂糖 ごま 青りんごゼリー	脂質(g) 27.9
2	水ナ ン 牛乳 キーマカレー ごぼうサラダ ごまドレッシング プリン	牛乳 大豆	たまねぎ にんじん にんにく	ナン 油	エネルギー(kcal) 803
		牛ひき肉	アップルソース ごぼう きゅうり	カレールウ	たんぱく質(g) 31.1
		豚ひき肉	とうもろこし	ごまドレッシング プリン	脂質(g) 32.2
3	木ご は ん 牛乳 鶏肉の照り焼き にんじんしりしり じゃがいものチーズ焼き フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 ヨーグルト	にんにく プロッコリー にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 904
		鶏肉 ツナ	パセリ みかん缶 バイン缶	砂糖 片栗粉	たんぱく質(g) 36.5
		チーズ	もも缶 しょうが	じゃがいも	脂質(g) 30.0
4	発芽玄米 金ご は ん 牛乳 ほうれん草のごまあえ 野菜入り肉団子 まんてん大豆	牛乳 たまご	ごぼう たまねぎ にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 835
		えび 野菜入り肉団子	えだまめ ほうれん草	発芽玄米 薄力粉 ごま	たんぱく質(g) 26.1
		ひじき まんてん大豆		さつまいも 片栗粉 砂糖	脂質(g) 24.8
7	月ご は ん 牛乳 八宝菜 春巻き こんにやくの田楽 ペビーチーズ ますの塩焼き	牛乳 いか かつお節	しょうが ほういし にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 877
		豚肉 うずら卵 ペビーチーズ	たまねぎ 干しいたけ たけのこ	ごま油 ラー油	たんぱく質(g) 31.8
		えび 春巻き みそ	さやえんどう にんにく	片栗粉 こんにやく	脂質(g) 32.5
8	火麦 ご は ん 牛乳 カレーポテト 高野豆腐と野菜の詰め煮 小魚アーモンド ハモ魚醤油付けのり	牛乳 小魚	干しいたけ えだまめ	じゃがいも アーモンド	たんぱく質(g) 38.4
		ベーコン ハモ魚醤油付けのり		砂糖 押麦	脂質(g) 24.0
		豆腐とエビのチリソース煮	牛乳 揚げぎょうざ	たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり	精白米 強化米 油
9	水ご は ん 牛乳 揚げぎょうざ アスパラとベーコンのソテー 大根サラダ 青じそドレッシング	豆腐 ベーコン	干しいたけ グリーンピース キャベツ	片栗粉 砂糖	たんぱく質(g) 32.7
		えび	しょうが アスパラガス だいこん とうもろこし	青じそドレッシング	脂質(g) 24.3
		筑前煮	牛乳 たまご	れんこん ごぼう にんじん	精白米 強化米 油
10	木ご は ん 牛乳 いわしのトマト煮 かぼちゃの天ぷら ツナあえ	鶏肉 ツナ	れんこん ごぼう さやいんげん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 34.7
		いわしのトマト煮	かぼちゃ キャベツ きゅうり レモン汁	砂糖 片栗粉	脂質(g) 29.7
		コロッケ	牛乳	ほうれん草 とうもろこし たまねぎ	米粉入りコッペパン 油
11	金コッペパン チョコレートパチ なすの麻婆炒め	焼き豚	にんじん セロリ にんにく	チョコレートパチ じゃがいも	たんぱく質(g) 27.8
		ベーコン	キャベツ トマト缶 パセリ	コロッケ ビーフン	脂質(g) 27.7
		牛乳 みそ	なす たまねぎ にんじん 大根	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 836
14	月ご は ん 牛乳 大根の梅あえ さつまいもの甘煮 乳酸菌入りゼリー	豚ひき肉 かつお節	干しいたけ グリーンピース 梅	砂糖 ラー油 ごま油	たんぱく質(g) 26.7
		厚揚げ	しょうが にんにく ねぎ 小松菜	片栗粉 さつまいも 乳酸菌入りゼリー	脂質(g) 20.8
		鶏肉のねぎソース	牛乳 かつお節	ねぎ プロッコリー にんじん	精白米 強化米 油
15	火ご は ん 牛乳 プロッコリーのおかかあえ れんこんのきんぴら すだち酢あえ	鶏肉 わかめ	れんこん えだまめ きゅうり	片栗粉 ごま油	たんぱく質(g) 33.7
		たまご	キャベツ すだち酢	砂糖 ごま	脂質(g) 29.0
		チンジャオロース	牛乳 大豆	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン	精白米 強化米 油
16	水ご は ん 牛乳 ほうれん草とにんじんのおひたし 五目豆 ならあえ	牛肉 こんぶ	ほうれん草 にんじん れんこん	砂糖 片栗粉	たんぱく質(g) 33.3
		かつお節 油揚げ	ごぼう だいこん 干しいたけ	こんにやく ごま	脂質(g) 24.6
		れんこんの炒め煮	牛乳 油揚げ	れんこん にんじん ごぼう	精白米 強化米 油
17	木ご は ん 牛乳 キャベツのピリ辛炒め 大学芋 そば米汁	豚肉	えだまめ キャベツ しょうが	こんにやく ごま油 そば米	たんぱく質(g) 28.2
		鶏肉	だいこん 干しいたけ ねぎ	砂糖 さつまいも ごま	脂質(g) 22.1
		さわらのチーズ焼き	牛乳 チーズ たまご	なす だいこん しょうが にんじん	精白米 強化米
18	金ご は ん 牛乳 焼きなすのみぞれかけ 切り干し大根のサラダ 冷やし豆腐	わかめ かつお節	きゅうり 切り干し大根	砂糖 片栗粉	たんぱく質(g) 34.0
		さわら		そうめん ごま油	脂質(g) 19.9
		メルルーサの南蛮漬	牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 油
21	月ご は ん 牛乳 小松菜のごまあえ 粉ふきいも 蒸し鶏のサラダ	メルルーサ	小松菜 パセリ	片栗粉 砂糖 じゃがいも	たんぱく質(g) 32.3
		ささみ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ごま 中華ドレッシング	脂質(g) 14.6
		煮込みハンバーグ	牛乳 油揚げ	たまねぎ マッシュルーム トマト缶	精白米 強化米 油
22	火ご は ん 牛乳 キャベツのゆかりあえ 大豆の磯煮 春雨の酢の物	ハンバーグ 大豆	プロッコリー キャベツ ゆかり レモン	砂糖 ほろさめ	たんぱく質(g) 28.9
		ひじき 錦糸卵	にんじん さやいんげん きゅうり	こんにやく ごま油	脂質(g) 20.6
		ポークビーンズ	牛乳 エビフライ	たまねぎ にんじん プロッコリー	精白米 強化米 油
23	水ご は ん 牛乳 えびフライ ウインナーと野菜のスープ煮 徳島県産キャロットカップケーキ	豚肉 ウインナー	キャベツ	バター 砂糖 じゃがいも	たんぱく質(g) 31.7
		大豆 たまご		マーガリン 薄力粉 生クリーム	脂質(g) 24.3
		三色ごはん	牛乳 鶏ミンチ わかめ	しょうが さやえんどう だいこん	精白米 強化米 油
24	木麦 ご は ん 牛乳 鶏そぼろ・いり卵・さやえんどうの塩ゆで クロノリとちりめんのかき揚げ ふしめん汁	クロノリとちりめんのかき揚げ	にんじん 干しいたけ ねぎ	砂糖 押麦	たんぱく質(g) 30.1
		たまご ふしめん みそ		脂質(g) 29.7	
		ミートキャロットオムレツ プロッコリー	牛乳	プロッコリー キャベツ しょうが	米粉入りコッペパン 油
25	金コッペパン いちごジャム 徳島県産お米のタルト	キャベツのしょうが炒め 和風スパゲティ	たまねぎ ほうれん草 しめじ	ごま油 徳島県産お米のタルト	たんぱく質(g) 28.7
		焼き豚		スパゲティ バター いちごジャム	脂質(g) 28.1
		大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 チーズ	ごぼう れんこん にんじん	精白米 強化米 油
28	月ご は ん 牛乳 たけのこビーマンのソテー かぼちゃのチーズ焼き 中華風コンスープ	豚肉 たまご	さやいんげん たけのこ ビーマン	こんにやく 片栗粉	たんぱく質(g) 30.0
		かぼちゃ パセリ とうもろこし		ごま ごま油 砂糖	脂質(g) 21.0
		ポークピカタ	牛乳 チーズ	パセリ プロッコリー ほうれん草	精白米 強化米 油
29	火ご は ん 牛乳 ほうれん草の土佐あえ ふかしいも ヨーグルト	豚肉 かつお節	キャベツ	薄力粉	たんぱく質(g) 33.2
		たまご ヨーグルト		さつまいも	脂質(g) 23.5
		さばのみそ煮	牛乳 のり	たまねぎ 小松菜 にんじん	精白米 強化米
30	水ご は ん 牛乳 小松菜の磯あえ かぼちゃのバター醤油 国産さくらんぼ	さば	かぼちゃ しょうが さくらんぼ	しょうが ごま	たんぱく質(g) 31.5
		みそ		砂糖 バター	脂質(g) 23.1

* 新型コロナウイルス感染症に関する国の緊急経済対策の補助事業として、8日に「ハモ魚醤油付けのり」、24日に「クロノリとちりめんのかき揚げ」、徳島県産わかめを使用した「ふしめん汁」を実施します。
* 材料その他の都合により献立を変更することがあります。