

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	アツルソース	ごぼう きゅうり	カレールー	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 かみかみかきあげ 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 ハモ魚醤油味のり	牛乳	小魚	干しいたけ えだまめ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal)	800
		ベーコン	ハモ魚醤油味のり		じゃがいも アーモンド	たんぱく質(g)	38.4
					砂糖 押麦	脂質(g)	24.0
9	水ごはん 牛乳 豆腐とエビのチリソース煮 揚げごようざ 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	牛乳	揚げごようざ	たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal)	851
		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
10	木ごはん 牛乳 筑前煮 いわしのトマト煮 かぼちゃの天ぷら ツナあえ	牛乳	たまご	れんこん ごぼう にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal)	912
		鶏肉 ツナ	たけのこ さやいんげん		こんにやく 薄力粉	たんぱく質(g)	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
11	金コッパン チョコレートパチ 米粉入り ほうれん草とコーンのソテー 五目ビーフン なすの麻婆炒め	牛乳	焼き豚	ほうれん草 とうもろこし たまねぎ	米粉入りコッパン 油	エネルギー(kcal)	834
		ベーコン	キャベツ トマト缶 パセリ		チョコレートパチ じゃがいも	たんぱく質(g)	27.8
		なす	たまねぎ にんじん 大根		コロquette ビーフン	脂質(g)	27.7
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	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
		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
15	火ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース 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	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	エネルギー(kcal)	886
		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
16	水ごはん 牛乳 チンジャオロース ほうれん草とにんじんのおひたし 五目豆 ならあえ	牛乳	大豆	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal)	849
		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
17	木ごはん 牛乳 れんこんの炒め煮 キャベツのピリ辛炒め 大学芋 そば米汁	牛乳	油揚げ	れんこん にんじん ごぼう	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal)	860
		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
18	金ごはん 牛乳 喉門わかめ さわらのチーズ焼き 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	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	エネルギー(kcal)	823
		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	
21	月ごはん 牛乳 メルルーサの南蛮漬け 小松菜のごまあえ 粉ふきいも 蒸し鶏のサラダ	牛乳		たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal)	756
		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
22	火ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ キャベツのゆかりあえ 大豆の磯煮 春雨の酢の物	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	エネルギー(kcal)	808
		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
23	水ごはん 牛乳 ポークビーンズ 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	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	エネルギー(kcal)	854
		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
24	木麦ごはん 牛乳 三色ごはん (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	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	エネルギー(kcal)	846
		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	
25	金コッパン 牛乳 いちごジャム ミートキャロットオムレツ プロッコリー キャベツのしょうが炒め 和風スパゲティ 徳島県産お米のタルト	牛乳		プロッコリー キャベツ しょうが	米粉入りコッパン 油	エネルギー(kcal)	796
		焼き豚	ミートキャロットオムレツ		ごま油 徳島県産お米のタルト	たんぱく質(g)	28.7
					スパゲティ バター いちごジャム	脂質(g)	28.1
28	月ごはん 牛乳 大豆入りきんぴらごぼう たけのこピーマンのソテー かぼちゃのチーズ焼き 中華風コンスープ	牛乳	チーズ	ごぼう れんこん にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal)	786
		豚肉 たまご	さやいんげん たけのこ ピーマン		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	
29	火ごはん 牛乳 ポークピカタ ほうれん草の土佐あえ ふかしいも ヨーグルト	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	エネルギー(kcal)	804
		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
30	水ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜の磯あえ かぼちゃのバター醤油 国産さくらんぼ	牛乳	のり	たまねぎ 小松菜 にんじん	精白米 強化米	エネルギー(kcal)	798
		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「ハモ魚醤油味のり」、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。