

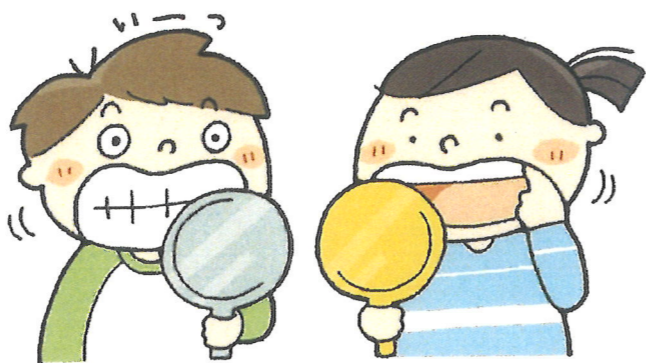
給食だより6月

令和6年5月29日
中能登町学校給食センター

じめじめと梅雨らしい天気が多くなってきました。食中毒が増えてくる時期なので、給食センターでは、より一層衛生管理を徹底し、安全でおいしい給食を作っています。ぜひ、家庭の食事でも衛生管理に気をつけましょう。また、6月は食育月間や歯と口の健康週間があります。食事や健康について家族で考えてみてはいかがでしょうか。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になるところはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

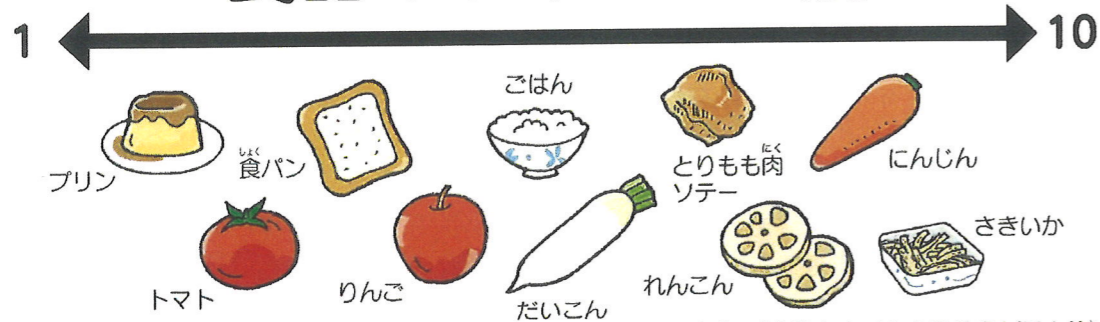


よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

食事の後は
歯みがきをしよう！

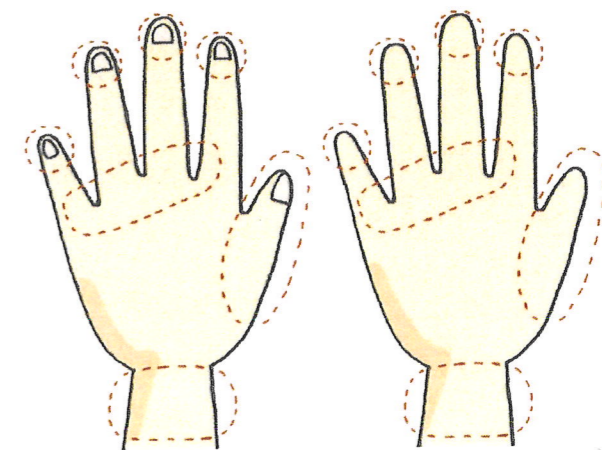


食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯垢やその中の細菌を取り除きましょう。

食中毒予防の基本 手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。

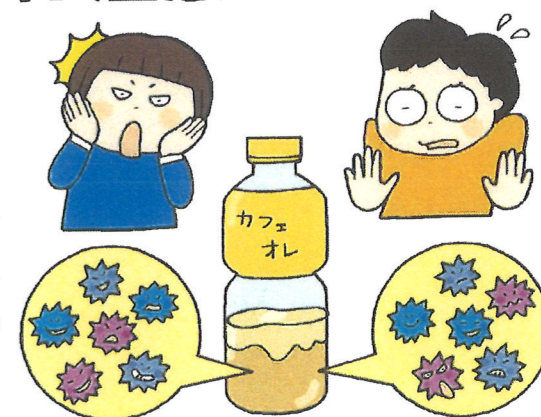
洗い残しの多い部分



手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

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すすむために、「食」について学んでいきましょう。

| 小学校 | こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます | 主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。) | 1食当りの栄養価 小学校 | | こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます | 主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。) | 1食当りの栄養価 小学校 | |
|----------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 3日 月 | ごはん 春巻き パンサンスー 厚揚げの中華みそスープ | 米 豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 植物油 豚脂 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 ししいけ 米粉 粉あめ 大豆油 春雨 きゅうり にんじん 鶏肉 砂糖 ごま油 ごま 豚肉 にんじん コーン もやし 厚揚げ ねぎ みそ 砂糖 | エネルギー 709kcal たんぱく質 12.8% 脂肪 33% 食塩相当量 1.7g カルシウム 309mg | 18日 火 | ごはん 味付けのり 鶏肉の塩こうじ焼き れんこんサラダ 大根となめこのみそ汁 | 米 / のり 砂糖 昆布 水あめ 鶏肉 塩こうじ れんこん 砂糖 ツナ コーン 小松菜 ブロッコリー ごま油 砂糖 大根 油揚げ 玉ねぎ なめこ ねぎ みそ | エネルギー 648kcal たんぱく質 20.6% 脂肪 25% 食塩相当量 2.8g カルシウム 325mg | |
| 4日 火 | ごはん かみかみごぼうハンバーグ SoySoyサラダ 豆腐としめじのみそ汁 | 米 鶏肉 玉ねぎ ごぼう パン粉 砂糖 植物油 トマト 大豆 ひじき キャベツ ブロッコリー 小松菜 チーズ 砂糖 乳・卵なしマヨネーズ ごま 豆腐 大根 にんじん しめじ 玉ねぎ ねぎ みそ | エネルギー 634kcal たんぱく質 15.1% 脂肪 26% 食塩相当量 2.7g カルシウム 419mg | 19日 水 | 胚芽パンズ チーズハムカツ きゅうりのごまサラダ マカロニスープ | 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) ソーセージ 豚肉 鶏肉 豚脂 玉ねぎ 砂糖 チーズ パン粉(小麦) 小麦粉 大豆油 キャベツ きゅうり コーン 鶏肉 砂糖 乳・卵なしマヨネーズ ごま マカロニ 鶏肉 玉ねぎ にんじん ブロッコリー しめじ | エネルギー 638kcal たんぱく質 16.1% 脂肪 38% 食塩相当量 2.8g カルシウム 449mg | |
| 5日 水 | 米粉パン タンドリーチキン スパゲッティサラダ 白いんげん豆のスープ | 米粉 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 鶏肉 にんにく しょうが ヨーグルト カレー粉 スパゲッティ キャベツ きゅうり にんじん 鶏肉 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 乳・卵なしウインナー 白いんげん セロリー 玉ねぎ じゃがいも パセリ | エネルギー 654kcal たんぱく質 20.0% 脂肪 34% 食塩相当量 2.9g カルシウム 305mg | 20日 木 | ごはん ふくらぎのみそ焼き キャベツのおひたし 沢煮椀 | 米 ふくらぎ しょうが みそ キャベツ もやし にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 豚肉 大根 にんじん ごぼう 高野豆腐 干しいたけ みつば | エネルギー 668kcal たんぱく質 19.7% 脂肪 29% 食塩相当量 2.3g カルシウム 331mg | |
| 6日 木 | ごはん お好み焼き ブロッコリーのごま味噌和え 新じゃがのそぼろ煮 | 米 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも にんじん 魚肉すり身 豆腐 植物油 砂糖 でん粉 青のり かつお節 ブロッコリー キャベツ もやし にんじん 鶏肉 みそ 砂糖 ごま 鶏肉 しょうが じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく 砂糖 片栗粉 | エネルギー 648kcal たんぱく質 16.5% 脂肪 22% 食塩相当量 2.7g カルシウム 292mg | 21日 金 | カレーライス(麦ごはん) 海藻サラダ 冷凍パイ | 米 白麦 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが サラダ油 カレールウ(小麦・乳) りんご チーズ 海藻 キャベツ きゅうり もやし コーン 砂糖 ごま油 ごま パイナップル 砂糖 | エネルギー 667kcal たんぱく質 12.3% 脂肪 26% 食塩相当量 3.0g カルシウム 316mg | |
| 7日 金 | ごはん 豚肉の生姜焼き ツナときゅうりのマヨサラダ 油揚げと野菜のみそ汁 | 米 豚肉 しょうが 砂糖 ツナ レモン果汁 きゅうり キャベツ にんじん 乳・卵なしマヨネーズ 油揚げ 里芋 玉ねぎ にんじん ねぎ みそ | エネルギー 696kcal たんぱく質 16.0% 脂肪 34% 食塩相当量 2.3g カルシウム 286mg | 24日 月 | ごはん 鶏肉のゴロゴロ炒め 水餃子のスープ | 米 ごろごろチキン ビーマン 玉ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ にんにく しょうが サラダ油 砂糖 片栗粉 水餃子(小麦) にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ えのきだけ しょうが | エネルギー 658kcal たんぱく質 15.8% 脂肪 25% 食塩相当量 1.9g カルシウム 329mg | |
| 10日 月 | ハヤシライス(麦ごはん) ほうれん草と卵のサラダ | 米 白麦 牛肉 サラダ油 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ(小麦) ほうれん草 にんじん 炒り卵 キャベツ 砂糖 サラダ油 | エネルギー 675kcal たんぱく質 12.5% 脂肪 29% 食塩相当量 3.4g カルシウム 277mg | 25日 火 | ごはん さばの生姜煮 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 | 米 さば しょうが 水あめ 砂糖 じゃがいも にんじん きゅうり 乳・卵なしハム 乳・卵なしマヨネーズ 豆腐 小松菜 玉ねぎ わかめ えのきだけ ねぎ みそ | エネルギー 682kcal たんぱく質 14.9% 脂肪 35% 食塩相当量 2.2g カルシウム 309mg | |
| 11日 火 | ごはん 鶏肉のレモンソース 水菜のマヨサラダ 厚揚げのみそ汁 | 米 鶏肉 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖 レモン果汁 水菜 キャベツ コーン 鶏肉 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 厚揚げ えのきだけ わかめ 玉ねぎ ねぎ みそ | エネルギー 681kcal たんぱく質 16.9% 脂肪 30% 食塩相当量 2.5g カルシウム 306mg | 26日 水 | ミルクロール 具沢山オムレツ ブロッコリーとパンネのサラダ コンソメジュリアン ヨーグルト | 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 フライドポテト 玉ねぎ チーズ ベーコン(卵、乳) 牛乳 砂糖 ばれいしょでん粉 ひまわり油 パンネ ブロッコリー キャベツ にんじん 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 鶏肉 玉ねぎ にんじん えのきだけ じゃがいも 脱脂粉乳 クリーム 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 | エネルギー 676kcal たんぱく質 15.9% 脂肪 32% 食塩相当量 2.8g カルシウム 446mg | |
| 12日 水 | バターロール 野菜肉団子※2個 キャロットサラダ コーンポタージュ ブルーベリーゼリー | 小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 鶏肉 ごぼう 玉ねぎ にんじん 豚肉 豚脂 ごま 砂糖 植物油 揚げ油(なたね油) りんごジュース にんにく しょうが にんじん キャベツ ツナ サラダ油 砂糖 乳・卵なしマヨネーズ クリームコーン コーン 玉ねぎ バター 米粉 牛乳 豆乳 パセリ粉 生クリーム ブルーベリー 砂糖 水あめ | エネルギー 712kcal たんぱく質 13.5% 脂肪 35% 食塩相当量 3.1g カルシウム 370mg | 27日 木 | ごはん 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草のおかか和え けんちん汁 | 米 鶏肉 しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 ほうれん草 にんじん ブロッコリー かまぼこ かつお節 砂糖 大根 にんじん しめじ 豆腐 こんにゃく ねぎ ごま油 | エネルギー 635kcal たんぱく質 18.2% 脂肪 27% 食塩相当量 2.0g カルシウム 301mg | |
| 13日 木 | ごはん 豚肉のおろしソース 野菜のさっぱり和え 根菜のすまし汁 | 米 豚肉 大根 砂糖 片栗粉 塩こうじ キャベツ ブロッコリー 小松菜 鶏肉 ひじき サラダ油 砂糖 にんじん 玉ねぎ 油揚げ ごぼう ねぎ | エネルギー 649kcal たんぱく質 16.6% 脂肪 30% 食塩相当量 2.1g カルシウム 319mg | 28日 金 | 鹿西小学校 バス遠足 お弁当をお願いします | | | |
| 14日 金 | 梅じゃごごはん 肉じゃがコロッケ チンゲンサイのごま和え わかめのみそ汁 | 米 梅干し ちりめんじゃこ ごま じゃがいも 牛肉 玉ねぎ パン粉 マッシュポテト 砂糖 牛脂 小麦粉 植物油 大豆油 鶏肉 チンゲンサイ キャベツ もやし にんじん 砂糖 ごま 豆腐 えのきだけ 玉ねぎ にんじん わかめ みそ | エネルギー 681kcal たんぱく質 15.0% 脂肪 27% 食塩相当量 3.3g カルシウム 331mg | | 6月4日～10日は | よくかむことの効果 | | |
| 17日 月 | ごはん 豆腐ハンバーグ たけのことハムのマヨ和え 具たくさんみそ汁 | 米 玉ねぎ 豆腐 鶏肉 おから 植物油 にんじん 砂糖 にんにく しょうが 片栗粉 たけのこ キャベツ にんじん 乳・卵なしハム 乳・卵なしマヨネーズ ごま 豚肉 にんじん 大根 じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ ねぎ みそ | エネルギー 680kcal たんぱく質 15.8% 脂肪 30% 食塩相当量 2.3g カルシウム 371mg | | よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 | あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 | よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。 | かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。 |

※ 献立は都合により変更することがあります。

☆今月の地場産物 ⇒ ●中能登町産：米、ねぎ、キャベツ、たまねぎ ●石川県産：米粉、小松菜、加賀れんこん、トマト、りんご、ふくらぎ、大根