



6月給食だより

手洗いして
いますか？



2022.6月輪島中学校

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。①菌をつけない（手洗いと台所の衛生）、②菌を増やさない（早めに食べきる）、③菌をやっつける（十分に加熱して食べる）の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

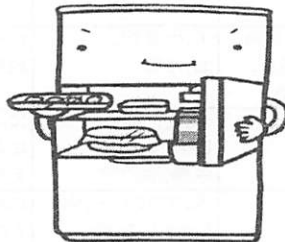
食中毒予防の3原則

つけない！



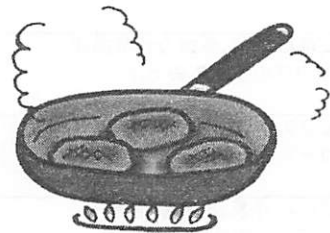
調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない！

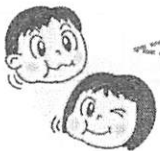


調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

やっつける！



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。



6月3日、まんてん黒豆が出ます。よくかんで食べましょう♡

6/4～6/10

は くち けん こうしゅうかん
歯と口の健康週間

は くち びょう き ふせ しょく せい かつ
歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる



かみごたえのある食べ物
を取り入れましょう。

おやつは時間と
量を決めて食べる



ダラダラと食べたり飲
んだりするのはやめま
しょう。

食べたらしっかり
歯をみがく



デンタルフロスを使う
と、より効果的です。

栄養バランスの
良い食事を心がける



規則正しい食習慣が、
健康な歯と口をつくり
ます。

令和 4年 6月分

予 定 献 立 表

輪 島 中 学 校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
6	1	水	ごはん,牛乳,シューマイ, ツナと切干大根の和え物,中華スープ	牛乳,ツナ, 豚肉,豆腐, シューマイ	米,油,	切干大根,きゅうり, にんじん,きくらげ,はくさい,	827	28.8	25.5	3.2
	2	木	チーズパン,牛乳,肉うどん, おかか和え	牛乳,牛肉, かつおぶし, かまぼこ,チーズ	パン,うどん, 砂糖,	にんじん,ほうれんそう, こまつな,ねぎ はくさい,もやし	724	30.8	20.2	2.4
	3	金	ごはん,牛乳,野菜のかき揚げ かみかみサラダ,みそしる, まんてん黒豆	牛乳,さきいか, みそ, まんてん黒豆	麦,米,すりごま さといも,油	ごぼう,にんじん,こまつな きゅうり,キャベツ,ねぎ	803	23.4	21.3	2.9
	6	月	ごはん,牛乳,みそけんちん汁, 豚肉のしょうが炒め,パインゼリー	牛乳,豆腐, みそ,豚肉,	米,油,こんにやく じゃがいも,	だいこん,にんじん,ごぼう, ねぎ,たまねぎ,キャベツ ピーマン,もやし,しょうが	824	29.3	22.2	2.6
	7	火	ごはん,牛乳,八宝菜, パンパンジーサラダ,	牛乳,とりささみ, いか,うずらの卵, 豚肉,のり	米,油,ねりごま かたくり粉, 砂糖,	きゅうり,にんじん,もやし, しょうが,たまねぎ,はくさい,	776	36.8	20.2	2.0
	8	水	ごはん,牛乳,ちくわのいそべ揚げ 切干大根のピリ辛炒め,のっぺい汁	牛乳,ちくわ, 育のり,豚肉 油揚げ,豆腐	米,さといも こんにやく, 砂糖,油,ごま	こまつな,にんじん, ねぎ,切干大根,	812	27.6	23.2	3.1
	9	木	ミルクロール,牛乳,スパゲッティソー フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉, ヨーグルト, 油揚げ,わかめ	パン,バター, 油,スパゲッティ,	たまねぎ,にんじん, みかん キャベツ,ピーマン, マッシュルーム,もも,パイン,	861	33.2	24.2	3.1
	10	金	チキンカレー,牛乳, コールスローサラダ,バナナ	牛乳,鶏肉,	麦,米,じゃがいも, 油,砂糖	にんじん,にんにく, キャベツ,きゅうり,バナナ コーン,たまねぎ	828	26.1	23.2	3.1
	13	月	ごはん,牛乳,豚肉の甘辛揚げ, 卵の花の炒り煮,みそ汁	牛乳,豚肉,鶏肉, おから,油揚げ, 豆腐,わかめ	米,小麦粉, 油,砂糖	にんにく,にんじん,ごぼう, ねぎ,しいたけ,	858	38.3	31.1	4.0
	14	火	ピラフ,牛乳,コンソメスープ, コーンサラダ,	牛乳,ウィンナー, ベーコン,	米,麦,バター じゃがいも, 砂糖,油,ごま	にんじん,たまねぎ,コーン にんにく,キャベツ, えのきだけ,グリーンピース	723	20.2	21.3	3.4
	15	水	ごはん,牛乳,ずき焼き風煮 大豆と小魚の揚げ煮,	豚肉,牛乳, 大豆,小魚, 豆腐,	米,さつまいも,油 じゃがいも,油 こんにやく,砂糖	にんじん,たまねぎ,ねぎ, えのきだけ,ごぼう,	798	31.0	19.3	2.4
	16	木	食パン,牛乳,大豆チョコ,ヨーグルト 大根サラダ,クリームシチュー	豚肉,牛乳, ツナ,大豆, ヨーグルト	食パン,じゃがいも 油,	たまねぎ,にんじん, アスパラガス,だいこん, きゅうり	736	30.1	29.3	3.9
	17	金	そばろごはん,牛乳, 豚汁,あつさりづけ	牛乳,鶏ひき肉, 卵,豚肉,みそ	麦,米,じゃがいも, 油,	にんじん,たまねぎ,ごぼう こまつな,だいこん,ねぎ きゅうり,キャベツ	821	36.8	21.1	4.2
	20	月	ごはん,牛乳,肉じゃが, わかめの酢の物,味付けのり	豚肉,牛乳, わかめ, 味付けのり	米,じゃがいも こんにやく, 油,砂糖	たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり, グリーンピース,	746	27.3	14.6	1.8
	21	火	ごはん,牛乳,かぼちゃのひき肉フライ, ひじきサラダ,かきたま汁	卵,牛乳,ひじき ハム,豆腐	米,かたくり粉 油,	たまねぎ,ほうれんそう, キャベツ,きゅうり,	819	26.8	26.6	3.7
	22	水	ごはん,牛乳,マーボー豆腐 はるさめサラダ,	牛乳,豆腐, 豚ひき肉,ハム 牛ひき肉,赤みそ	米,ごま油 はるさめ,ごま 油,砂糖	にんじん,しいたけ, しょうが,にんにく,にら きゅうり,キャベツ,たまねぎ	829	34.6	25.1	3.7
	23	木	胚芽パンズ,牛乳,ゆでブロッコリー 千切りスープ,ラザニア風	豚肉,牛乳, ベーコン,チーズ, 豚ひき肉,	パン,じゃがいも, マカロニ,油,砂糖	ブロッコリー,たまねぎ, にんじん,えのきたけ,	739	31.7	28.6	2.7
	24	金	カレーライス,牛乳,ポパイサラダ, オレンジ,	牛乳,豚肉, ハム,	米,麦,じゃがいも 砂糖,油	にんじん,たまねぎ,にんにく ほうれんそう,キャベツ, オレンジ	849	27.3	26.7	3.2
	27	月	ごはん,牛乳,鶏肉のごま照り焼き, おひたし,みそ汁,チーズ	牛乳,鶏肉, わかめ,豆腐 チーズ,みそ	米,ごま油, ごま	にんじん,ほうれんそう, もやし,ねぎ,	769	28.9	22.2	3.0
	28	火	ごはん,牛乳,卵とじ チーズ納豆,	牛乳,鶏肉,卵, 高野豆腐,納豆 チーズ	米,じゃがいも 砂糖	しいたけ,こまつな, たまねぎ,にんじん, いんげん,	765	33.8	20.4	2.5
	29	水	ごはん,牛乳,みそ汁,きんぴらごぼう 白身魚のフライ,もものコンポート	牛乳,さつま揚げ, 豆腐,みそ,ホキ	米,こんにやく, ごま油,砂糖,	にんじん,ごぼう,れんこん, なめこ,ほうれんそう,もも	736	31.7	13.5	2.8
	30	木	米粉パン,牛乳,焼きラーメン フルーツポンチ	豚肉,牛乳, なると	パン,砂糖, 中華麺,	にんじん,たまねぎ,キャベツ, もやし,しなちく,こまつな, もも,パイン,みかん,バナナ	788	30.9	18.8	4.2

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。

☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。