



給食だより

令和5年5月31日
輪島中学校

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

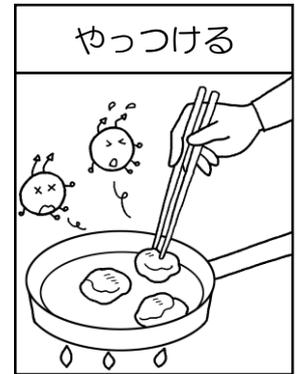


食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

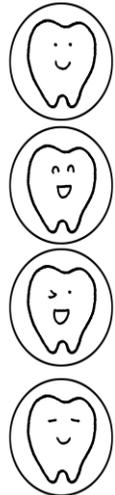
食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せず早めに食べることで、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。
6月9日（金）は、かみかみ献立になっています。



～今月の食材紹介～ ほうれんそう

今年度も、輪島市農林水産課より、「地場産物」ということで、町野産のほうれんそうを提供していただきました。
緑黄色野菜の代表的な存在です。ミネラル類も豊富で、カリウム、カルシウム、鉄などが多く含まれます。



予定献立表

令和 5年 6月分

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	木	ゆかりごはん,牛乳,はるさめスープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め	牛乳,豚肉,厚揚げ ベーコン,みそ	米,油,はるさめ	にんじん,たまねぎ,しょうが もやし,ねぎ,キャベツ ほうれんそう,しいたけ	763	28.5	22.9	3.1
	2	金	カレーライス,牛乳,コーンサラダ 白桃のコンポート	牛乳,豚肉,ハム	米,じゃがいも 砂糖,油	たまねぎ,にんじん,にんにく, キャベツ,きゅうり, コーン,もも	843	25.9	25.4	3.3
	5	月	チキンライス,牛乳,コーンチャウダー あじさいゼリー,	牛乳,鶏肉, ベーコン,	米,麦,油,バター, じゃがいも	にんじん,マッシュルーム, グリーンピース,コーン, たまねぎ,	734	22.4	16.8	3.2
	6	火	ごはん,牛乳,うどん汁 ほろほろ和え,のりの佃煮	牛乳,たまご,鶏肉, なると,のり,油揚げ	米,うどん,油 砂糖,	にんじん,たまねぎ,キャベツ ほうれんそう,ねぎ,	706	25.3	17.3	3.4
	7	水	ごはん,牛乳,バンバンジーサラダ, 八宝菜,	牛乳,いか,豚肉 鶏肉ささみ, うずらのたまご,	米,油,かたくり粉, 砂糖,油,ごま	きゅうり,にんじん,もやし キャベツ,たまねぎ, たけのこ,はくさい	758	36.4	20.1	3.0
	8	木	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	牛乳,ハム,たまご チーズ,ひじき, とうふ,	米,油,	キャベツ,きゅうり, たまねぎ,ほうれんそう,	850	28.0	29.5	3.8
	9	金	「かみかみ献立」 麦ごはん,牛乳,野菜のかき揚げ, かみかみサラダ,なめこ汁,	牛乳,さきいか, とうふ,みそ, 黒豆	米,麦,じゃがいも 油,ごま	きゅうり,にんじん,ごぼう キャベツ,なめこ, ほうれんそう,	797	24.5	22.4	2.7
	12	月	ごはん,牛乳,肉じゃが, わかめの酢の物,	牛乳,豚肉, わかめ,	米,油,じゃがいも, こんにゃく,砂糖	キャベツ,きゅうり,たまねぎ, にんじん,グリーンピース	710	23.4	13.7	1.8
	13	火	ビーフライス,牛乳,マカロニスープ フルーツポンチ,	牛乳,牛肉, ベーコン,	米,麦,油,マカロニ 砂糖,じゃがいも	こまつな,にんじん,たまねぎ, しめじ,キャベツ,もも, パイン,バナナ	784	23.3	15.3	3.7
	14	水	そばろごはん,牛乳,のっぺい汁 あっさりづけ,	牛乳,鶏ひき肉, たまご,油揚げ, とうふ,こんぶ	米,麦,さといも,油, こんにゃく	たまねぎ,にんじん,こまつな だいこん,ねぎ,キャベツ, きゅうり	756	32.9	21.0	4.1
	15	木	ごはん,牛乳,大豆と小魚の揚げ煮, マーボー豆腐,	牛乳,大豆,小魚 赤みそ,とうふ, 牛ひき肉,豚ひき肉	米,さつまいも, 油,かたくり粉 砂糖	にんにく,にんじん,にら, しょうが,たけのこ,しいたけ, たまねぎ	874	37.6	27.0	3.1
	16	金	ごはん,牛乳,ちくわのいそべ揚げ, 切干大根のピリ辛炒め,みそ汁	牛乳,豚肉,みそ ちくわ,とうふ, 油揚げ,青のり	米,天ぷら粉, 油,ごま	こまつな,にんじん,ほうれん そう,切干大根,えのきだけ	775	27.6	23.6	3.7
	19	月	ごはん,牛乳,鶏のから揚げ, だいこんサラダ,みそ汁	牛乳,鶏肉,みそ シーチキン,	米,さといも, 米粉,油,ごま,	だいこん,しょうが,きゅうり にんじん,はくさい,ねぎ, こまつな,	773	32.1	20.5	3.1
	20	火	ごはん,牛乳,みそけんちん汁, 豚肉のしょうが炒め,	牛乳,豚肉,みそ, とうふ,	米,油,こんにゃく, ごま油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,もやし だいこん,たまねぎ,しょうが, ピーマン	778	29.3	22.1	3.2
	21	水	「食食会」 カレーライス,牛乳,ポパイサラダ, くだもの	牛乳,豚肉,ハム	米,麦,砂糖,油, じゃがいも	ほうれんそう,キャベツ, にんじん,たまねぎ, にんにく,しょうが,バナナ	832	26.4	26.2	3.1
	22	木	ごはん,牛乳,千切りスープ, スパゲッティソテー,ふりかけ	牛乳,豚肉, ベーコン,	米,油,じゃがいも, スパゲッティ	にんじん,たまねぎ, えのきだけ,キャベツ, マッシュルーム,ピーマン	882	30.0	21.6	3.9
	23	金	ごはん,牛乳,さばのみそ煮 きんぴらごぼう,みそ汁	牛乳,さば,とうふ, みそ,わかめ, さつま揚げ,	米,油,砂糖, こんにゃく	にんじん,ごぼう, れんこん,	811	33.6	26.2	4.2
	26	月	ひじきごはん,牛乳,豚汁, おかか和え,	牛乳,ひじき,豚肉 豆腐,みそ,かまぼこ かつおぶし,鶏肉	米,油,砂糖, じゃがいも	にんじん,ごぼう,むき枝豆 だいこん,ほうれんそう, ねぎ,もやし,はくさい	724	29.7	14.3	3.2
	27	火	ごはん,牛乳,たまごとし, はるさめサラダ,	牛乳,鶏肉,たまご ハム,	米,くるまふ,ごま, じゃがいも,砂糖, 油,はるさめ	しいたけ,たまねぎ, にんじん,いんげん, きゅうり,キャベツ	740	28.3	16.4	2.5
	28	水	ごはん,牛乳,豚肉の甘辛揚げ, みそ汁,卵の花の炒り煮	牛乳,豚肉,おから とうふ,油揚げ,みそ 鶏肉	米,油,ごま, じゃがいも,米粉	にんじん,ごぼう,ねぎ にんにく,しいたけ	875	37.0	32.4	3.2
	29	木	わかめごはん,牛乳,シューマイ, 中華スープ,切干大根の和え物	牛乳,シーチキン, シューマイ, ベーコン,わかめ	米,油,	切干大根,きゅうり,にんじん はくさい,チンゲンサイ	832	27.4	25.3	4.3
	30	金	ごはん,牛乳,すきやき風煮, チーズ納豆	牛乳,豚肉,豆腐, 納豆,チーズ	米,砂糖,こんにゃく じゃがいも,	にんじん,たまねぎ,ねぎ えのきだけ,ほうれんそう	731	29.4	17.2	2.6