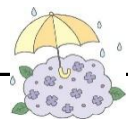


6月献立予定表 (完全給食)

暁小学校
R8.5.29



日	曜日	メニュー	赤 血や肉になる 食べ物	黄色 力の素になる 食べ物	緑 体の調子を整える 食べ物	kcal タンパク質
1日	月	サーモンメンチカツ(ソース) 添え野菜 わらびもち みそつくね ほうれん草のごまあえ ごはん	鮭 ミンチ たまご みそ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 わらびもち	れんこん コーン たまねぎ にんじん ほうれん草	低学年 595 kcal 23.0 g 高学年 627 kcal 23.7 g
2日	火	豚肉の生姜焼き にんじんしりしり ごはん コーンフライ ミニえびフライ	豚肉 えび ツナ たまご	米 油 小麦粉 パン粉	たまねぎ ビーマン にんじん コーン いんげん	低学年 590 kcal 20.6 g 高学年 622 kcal 21.3 g
3日	水	牛丼【サーモス】 ダイスゼリー ごはん れんこんサラダ 紅しょうが	牛肉	米 油 小麦粉 ゼリー ドレッシング	たまねぎ れんこん にんじん コーン ねぎ しょうが	低学年 615 kcal 24.5 g 高学年 647 kcal 25.2 g
4日	木	焼きそば ミートオムレツ チーズ ハムカツ ブロッコリーのコンソメ煮 ジョア ロールパン	豚肉 鶏肉 ハム ミンチ たまご チーズ	パン 油 小麦粉 パン粉 麺	チンゲン菜 コーン ブロッコリー にんじん	低学年 578 kcal 23.4 g 高学年 608 kcal 24.1 g
5日	金	アジフライ(タルタルソース) マッシュポテト 焼き豆腐煮 添え野菜 五目きんぴら わかめごはん	アジ 豆腐	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも タルタルソース	おくら いんげん にんじん ごぼう わかめ	低学年 597 kcal 23.5 g 高学年 629 kcal 24.2 g
8日	月	ハンバーグ(ゆずしょうゆダレ) ミニフランク 五目しんじょ チキンステーキ 白菜のツナ煮 ごはん	ミンチ 鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐	米 油 小麦粉 パン粉	たまねぎ 白菜 ゆず にんじん れんこん ひじき かぼちゃ	低学年 598 kcal 23.5 g 高学年 630 kcal 24.2 g
9日	火	筑前煮 揚げだし豆腐 ゼリー 牛肉入りコロッケ 磯のり ごはん	鶏肉 ミンチ 豆腐	米 油 小麦粉 パン粉 里芋 片栗粉	たけのこ にんじん ごぼう いんげん こんにゃく のり	低学年 583 kcal 20.2 g 高学年 615 kcal 20.9 g
10日	水	うどん めんつゆ 油揚げ フィルムおにぎり(おおか) 野菜かきあげ	かつおぶし 油揚げ	米 うどん 小麦粉	にんじん ごぼう たまねぎ のり 春菊	低学年 565 kcal 19.6 g 高学年 598 kcal 20.3 g
11日	木	れんこんのペペロン えびフライ ジャーマンポテト 白身フライ(デミソース) クリーミーフライ 黒糖パン まめびよ	白身魚 えび ウインナー 豆乳	パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも デミソース	れんこん コーン にんじん たまねぎ グリーンピース	低学年 581 kcal 20.8 g 高学年 601 kcal 21.3 g
12日	金	とんかつ(ソース) ひじき煮 ごはん たけのこのおおかあえ 玉子焼き	豚肉 たまご かつおぶし	米 油 小麦粉 パン粉 ごま	たけのこ にんじん コーン ひじき いんげん	低学年 548 kcal 18.9 g 高学年 621 kcal 22.6 g
15日	月	からあげ たこ平焼き とうもろこしのつまみあげ バジルペンネ チンゲン菜のナムル ごはん	鶏肉 魚肉 たこ	米 油 小麦粉 パン粉 ペンネ 片栗粉	チンゲン菜 にんじん キャベツ 紅しょうが もやし コーン バジル	低学年 582 kcal 22.7 g 高学年 614 kcal 23.4 g
16日	火	ピピンバ チャプチェ ごはん ささみフライ いか団子煮	豚肉 鶏肉 いか たまご	米 油 小麦粉 パン粉 春雨	たまねぎ チンゲン菜 にんじん もやし キャベツ コーン	低学年 579 kcal 20.0 g 高学年 611 kcal 20.7 g
17日	水	カレー チキンカツ ごはん 切干大根のごまドレサラダ 福神漬	豚肉 鶏肉	米 油 カレールウ 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング じゃがいも	たまねぎ にんじん 切干大根 コーン 福神漬	低学年 617 kcal 19.6 g 高学年 649 kcal 20.3 g
18日	木	ナポリタンペンネ ハムステーキ ロールキャベツ フライドチキン ブロッコリーのスープ煮 ロールパン りんごジュース	ウインナー 鶏肉 ハム ミンチ	パン 油 ペンネ 小麦粉 パン粉	たまねぎ ビーマン キャベツ ブロッコリー コーン にんじん	低学年 542 kcal 18.7 g 高学年 572 kcal 21.7 g
19日	金	麻婆豆腐 野菜いため ごはん いかリングフライ やきいも	豆腐 いか ミンチ	米 油 小麦粉 パン粉 さつまいも	ねぎ いか もやし にんじん 小松菜 コーン	低学年 583 kcal 21.4 g 高学年 615 kcal 22.1 g
22日	月	ゆでキャベツ 五目きんぴら ごはん たれ付きメンチカツ 玉子焼き	たまご ミンチ	米 油 小麦粉 パン粉 ごま	たまねぎ ごぼう にんじん ビーマン こんにゃく キャベツ	低学年 584 kcal 20.1 g 高学年 616 kcal 20.8 g
23日	火	鶏天(天つゆ) れんこん天 小松菜のお浸し ちくわ天 がんも ごはん(ふりかけ)	鶏肉 魚肉 豆腐	米 油 ごま 小麦粉 片栗粉	青のり れんこん 小松菜 コーン にんじん	低学年 556 kcal 19.5 g 高学年 588 kcal 20.2 g
24日	水	豚丼【三重県産さくらポーク使用】 蒸し鶏のサラダ(ごまドレッシング) ミニゼリー つけもの 豚肉	豚肉 鶏肉	米 油 小麦粉 ゼリー ごまドレッシング	たまねぎ ねぎ キャベツ コーン にんじん	低学年 599 kcal 22.1 g 高学年 631 kcal 22.8 g
25日	木	ハンバーグ(ミートソース) チキンナゲット 皮なしウインナー 添え野菜 たまねぎサラダ パンズ ジョアマスカット	ミンチ 鶏肉 ウインナー ツナ	パン 油 小麦粉 パン粉	たまねぎ ブロッコリー コーン キャベツ	低学年 582 kcal 23.5 g 高学年 602 kcal 23.8 g
26日	金	チンジャオロース ぎょうざ ミニいかフライ 特大しゅうまい ふきの煮物 ごはん	豚肉 魚肉 いか かに えび かつおぶし	米 油 小麦粉 パン粉 片栗粉	たけのこ ビーマン たまねぎ ふき キャベツ コーン	低学年 574 kcal 22.8 g 高学年 606 kcal 23.5 g
29日	月	れんこんきんぴら ほうれん草のひじきあえ ごはん みそかつ 厚揚げ	豚肉 厚揚げ みそ 豆腐	米 油 小麦粉 パン粉 ごま	れんこん にんじん いんげん コーン ほうれん草 ひじき	低学年 557 kcal 18.6 g 高学年 630 kcal 22.3 g
30日	火	からあげ(おろしポン酢) 添え野菜 ゼリー 竜田揚げ チンゲン菜のナムル ごはん	鶏肉	米 油 小麦粉 片栗粉 ゼリー	チンゲン菜 コーン にんじん もやし ブロッコリー 大根	低学年 564 kcal 23.0 g 高学年 596 kcal 23.7 g



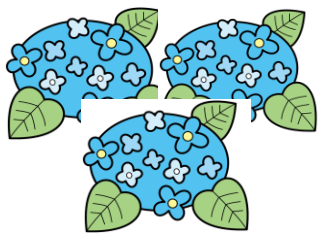
夏場に起きやすい

食中毒に注意!



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



食中毒 予防の

キホン



よくかんで食べていますか?

よくかむと
こんな効果が!

スパゲティ、ハンバーガー、コーンポタージュ、プリン……。児童の好きな給食メニューには、これらがあげられます。現代の食生活は『軟食時代』とよばれ、軟らかいものを好んで食べるという傾向が強くなっています。その結果「かまない子」「かめない子」が増えてきています。6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。『かむ』ことを、もう一度見直しましょう。



食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなる。



心が安定し、イライラをおさえる。



だ液の分泌がさかんにになり、歯に汚れがつきにくくなる。



脳を刺激して、はたらきを活発にさせる。



満腹中枢を刺激して、食べすぎによる肥満を防ぐ。



こんなおやつを食べよう!

サンドイッチ 2切れ (250kcal)
ミルクティー 1杯



ヨーグルトサラダ (200kcal)



ふかしも 1/2本
牛乳 1本 (270kcal)



ビスケット 5枚 (270kcal)
牛乳 1本

おやつと清涼飲料水

おやつを食べることは、お菓子を食べることだと思いませんか。そして飲み物は、炭酸飲料や清涼飲料水ばかりになっていませんか。

清涼飲料水や炭酸飲料は冷たくして飲むことが多く、あまり甘さを感じません。でも、缶入りの清涼飲料水1本(250ml)に、スプーン5杯の砂糖が入っています。1本飲むと、ごはんを茶わんに1杯食べたと同じエネルギーをとったことになり、おなかがふくれてしまいます。

清涼飲料水をたくさん飲みすぎると…



太りやすくなる。



むし歯ができやすくなる。



水分や糖分でおなかがいっぱいになり、きちんと食事ができなくなり、夏ばてになりやすくなる。



糖分はビタミンB1によってエネルギーにかえられます。糖分をたくさんとると、ビタミンB1も多く使われるので、体調をくずしやすくなる。