



6月 給食だより

☀ 早ね・早おき・朝ごはん ☀

令和5年 須田共同調理場

月	火	水	木	金	
6月は食育月間! 毎年6月は食育月間、19日は食育の日です。 この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。 毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。 		日 予定など 主 食 汁 物 主 菜 副 菜 の 飲 物 其 他	1 横割り丸パン クラムチャウダー 白身魚のフライ 彩りサラダ 牛乳	2 ごはん 鶏肉の照り焼き 豚肉と切干大根の煮物 にらと玉ねぎのかき玉汁 牛乳	
5 歯と口の健康週間(4~10日)		6 梅の白献立	7	8 須田小5年給食なし、1年試食会	9 入梅(11日)献立、須田小5年給食なし
ごはん めかぶのみそ汁 かみかみ丼の具 ミルクデザート 牛乳 めかぶ なると 豆腐 みそ 豚肉 牛乳 ごはん ジャがいも 油 砂糖 ごま ミルクデザート 長ねぎ えのきたけ にんじん 小松菜 ごぼう きくらげ たけのこ 小 572kcal / 25.5g ㍉ 中 722kcal / 31.6g	おおむす 大麦めん 鶏南蛮つけ汁 大豆入りかき揚げ 梅肉あえ 牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき 昆布 牛乳 大麦めん 小麦粉 油 にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ もやし 梅 小 660kcal / 28.7g ㍉ 中 882kcal / 36.8g	ごはん かぼちゃみそ汁 かつおとポテトの揚げ煮 こんにゃくサラダ 牛乳 油揚げ みそ かつお 牛乳 ごはん 片栗粉 ジャがいも 油 砂糖 ごま油 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ えのきたけ しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん コーン 小 598kcal / 24.9g ㍉ 中 770kcal / 30.6g	パインチップ米粉コッペパン マカロニスープ 鶏肉のカレー照り焼き アーモンドサラダ 牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 米粉パン 砂糖 ジャがいも マカロニ アーモンド 油 パイナップル にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン 小 626kcal / 27.9g ㍉ 中 844kcal / 36.0g	ごはん えのきたけ油揚げのみそ汁 いわし梅煮 カミカミきんぴら 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ いわし 豚肉 さつまいも 牛乳 ごはん ジャがいも 砂糖 ごま えのきたけ 小松菜 長ねぎ 梅 ごぼう たけのこ にんじん つきこん 小 607kcal / 29.3g ㍉ 中 768kcal / 35.5g	
12	13	14	15	16	
ごはん 厚揚げとじゃがいものみそ汁 さばのごま照り焼き ひじきと大豆の煮物 牛乳 厚揚げ みそ さば ひじき 油揚げ 大豆 牛乳 ごはん ジャがいも ごま 油 砂糖 にんじん しめじ 小松菜 いんげん 小 632kcal / 32.6g ㍉ 中 769kcal / 38.8g	ゆで中華めん 麻婆めんスープ ぎょうざ(2個) 中華あえ 牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 中華めん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 にんじん にら 長ねぎ もやし たけのこ しめじ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり 小 638kcal / 27.6g ㍉ 中 803kcal / 34.2g	ごはん 肉じゃが きびなごフライ(小2尾,中3尾) 小松菜のごま炒め 牛乳 豚肉 きびなご 牛乳 ごはん ジャがいも 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 玉ねぎ にんじん しめじ いんげん たけのこ もやし 小松菜 小 628kcal / 22.5g ㍉ 中 802kcal / 27.9g	黒糖コッペパン ポテトスープ チーズオムレツ ひじきサラダ 牛乳 ベーコン 卵 チーズ ひじき 牛乳 パン 黒糖 ジャがいも 砂糖 片栗粉 油 キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり 小 535kcal / 22.3g ㍉ 中 714kcal / 28.2g	ごはん 豆腐のスープ 鶏肉とレバーのスタミナ揚げ きゅうりのピリ辛あえ 牛乳 わかめ ベーコン 豆腐 鶏肉 レバー 牛乳 ごはん ジャがいも 油 砂糖 ごま ごま油 ラー油 長ねぎ にんじん 玉ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり 小 595kcal / 23.4g ㍉ 中 736kcal / 28.1g	
19 中学校地区大会応援献立	20	21 須田中給食なし	22	23	
ごはん 打ち豆いりみそ汁 たれカツ 塩昆布あえ 牛乳 打ち豆 わかめ みそ 豚肉 昆布 牛乳 ごはん ジャがいも パン粉 油 砂糖 ごま 大根 にんじん 長ねぎ きゅうり もやし 小松菜 小 555kcal / 22.0g ㍉ 中 707kcal / 27.6g	ゆでうどん 五目うどん汁 信田煮 ごまあえ 牛乳 豚肉 なると 油揚げ 鶏肉 牛乳 うどん パン粉 砂糖 ごま にんじん 小松菜 玉ねぎ しめじ こんにゃく しめじ ほうれん草 もやし 小 635kcal / 30.5g ㍉ 中 784kcal / 36.6g	ごはん ジャがいもとわかめのみそ汁 鶏肉のみそ焼き のりナッツあえ 牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 のり 牛乳 ごはん ジャがいも 砂糖 アーモンド にんじん 長ねぎ キャベツ 小松菜 もやし 小 561kcal / 25.2g ㍉ 中 713kcal / 30.3g	食パン いちごジャム アスパラのクリームシチュー さけチーズフライ キャベツのごまドレサラダ 牛乳 鶏肉 牛乳 さけ チーズ パン いちごジャム 油 ジャがいも ルウ パン粉 小麦粉 ごま 砂糖 にんじん 玉ねぎ アスパラガス キャベツ 小松菜 コーン 小 671kcal / 28.1g ㍉ 中 881kcal / 36.1g	ポークカレーライス (ごはん、カレールー) 海藻サラダ 牛乳 ヨーグルト 豚肉 牛乳 海藻 ヨーグルト ごはん ジャがいも 油 ルウ 砂糖 ごま にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり 小 649kcal / 23.6g ㍉ 中 791kcal / 28.0g	
26	27	28	29 須田小6年給食なし	30 須田小6年給食なし、2年試食会	
ごはん もずくみそ汁 さばのピリ辛焼き エリンギと青菜のソテー 牛乳 もずく 油揚げ 豆腐 みそ さば 牛乳 ごはん ジャがいも 砂糖 ごま油 油 にんじん えのきたけ 長ねぎ にんにく エリンギ 小松菜 もやし 小 591kcal / 29.7g ㍉ 中 716kcal / 35.5g	ソフトめん なすミートソース 切り干大根のごまサラダ 牛乳 豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ソフトめん 油 ルウ 砂糖 ごま油 ごま にんじん 玉ねぎ もやし なす セロリー にんにく しょうが 切り干大根 キャベツ ほうれん草 小 674kcal / 29.0g ㍉ 中 860kcal / 36.3g	ツナそぼろ丼 真だくさんみそ汁 牛乳 ブルーベリーゼリー 鶏肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳 ごはん 油 砂糖 ジャがいも ブルーベリーゼリー しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 枝豆 つきこん ごぼう 大根 長ねぎ 小 582kcal / 25.2g ㍉ 中 737kcal / 31.2g	背割り米粉コッペパン ふわふわ玉子スープ チリドッグ用ウインナー(2本) 枝豆サラダ 牛乳 卵 牛乳 ベーコン ウインナー 米粉パン パン粉 砂糖 油 コーン にんじん 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり 小 618kcal / 24.7g ㍉ 中 830kcal / 32.0g	ごはん 塩ちゃんこ鍋 いかのサラサ揚げ 小松菜の甘酢昆布あえ 牛乳 鶏肉 つくね 油揚げ 焼き豆腐 いか 昆布 かつお節 ごはん ごま油 砂糖 片栗粉 油 キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ しめじ にんにく しょうが こまつな もやし 小 595kcal / 27.9g ㍉ 中 724kcal / 33.5g	

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかむことを意識して、健康な生活を送りましょう。

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。

肥満を予防する

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。

さて、気温が上がり、じめじめした日が増えてきました。

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活をとのめて免疫力を高めるようにしましょう。



食中毒予防の基本は手洗いです！

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

サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなどで取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがい忘れずに！

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！

カンピロバクター

とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、

腸管出血性大腸菌

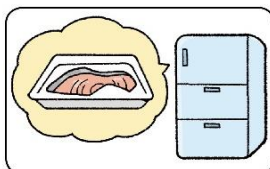
O157がよく知られています。食品の十分な加熱（75℃1分以上）をすることや生肉など

つけない



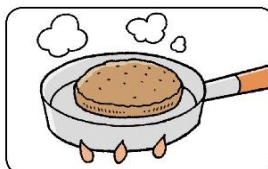
手には雑菌がついてます。石けんですっきり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。