

6月 給食だより



ひがしいずちょうがっこうきゅうしよく
東伊豆町学校 給 食 センター

気温や湿度の高い時期になってきました。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って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うようにしましょう！

どうして起こる？ 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

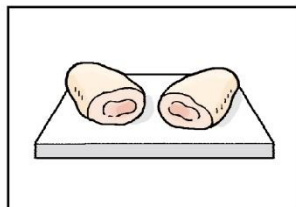


〈食中毒が発生するおもな原因〉

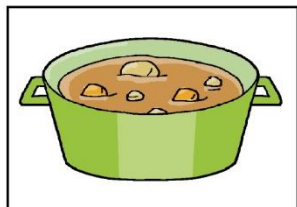
傷がある手で調理したもの



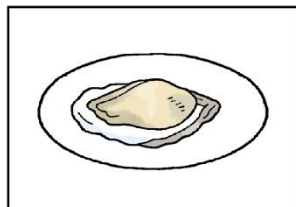
加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理



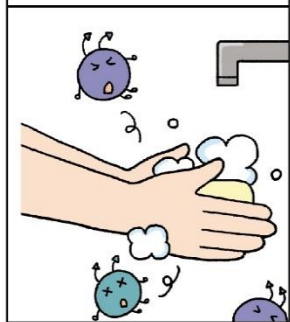
ウイルスに汚染された二枚貝



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、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、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。

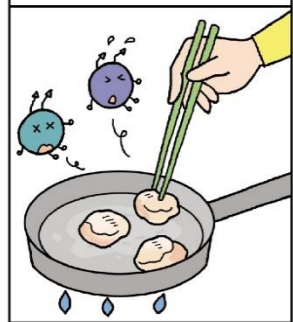
つけない



増やさない



やっつける



6月4日から10日は 歯と口の健康週間



おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。

口の中に詰め込まないで

口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは、マナー違反になります。また、口いっぱいにはおぼらずに、一口の量を少なくすると、しっかりとかむことができます。



6月16日～20日は“ふるさと給食週間”です。

この期間は、下に記載した地場産物や旬の食材をたくさん出します！

6月は食育月間です。「食育」は100年以上前からあり、古くから生きていくための土台として重要視されてきました。この食育月間に、「食べることの大切さ」をあらためて考えてみましょう！

食材（旬の食材・地場食材）

キャベツ、レタス、きゅうり
だいこん、もやし、ピーマン
しいたけ、たまご、こんにゃく、豚肉



主食（ごはん・パン・めん）

・ごはん：静岡県産の玄米を精米加工したお米を使用しています。



・パン、めん：静岡県産の小麦と県外産の小麦をブレンドした国内小麦100%の小麦粉を使用しています。



牛乳

静岡県で搾乳された生乳
100%の牛乳です。

献立紹介

ピリカラサラダ

今月は、給食で人気の副菜のひとつ、「ピリカラサラダ」をご紹介します。
手軽な材料で簡単に作れるので、ぜひ、作ってみてください！

【材料4人分】

キャベツ	60g
もやし	80g
きゅうり	30g
にんじん	30g
おろししょうが （チューブで約5mm）	少々（約1g）
おろしにんにく （チューブで約1cm）	少々（約1g弱）
サラダ油	小さじ1/4（1.0g）
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ2/3（6g）
さとう	小さじ1/2（1.5g）
ごま油	小さじ1/4（1.0g）
七味唐辛子	お好みで調節

【作り方】

- ①（食材を切る）
キャベツとにんじんは短冊切り、
きゅうりは輪切りまたは半月切りにする。
- ②（ゆでる）
野菜をそれぞれ茹で、水気をきり冷やす。
- ③（タレをつくる）
☆の調味料を混ぜてタレをつくる。
混ぜりにくかったら軽く火にかける。
- ④（和え・盛り付け）
②とタレを混ぜて皿に盛りつける。

日 曜 日	献 立 名	主 食	牛乳	副食（おかず・デザート）	赤（おもに血や肉になる） 肉・魚・豆・海藻など	黄（おもに脂や力になる） 主食・油・砂糖など	緑（おもに体の骨子を整える） 野菜・きのこ・果物など	小学校		中学校		給食のない 学校	
								熱量 kcal	蛋白質(g)	熱量 kcal	蛋白質(g)		
								※ Ca (mg)	※ Ca (mg)	※ Ca (mg)	※ Ca (mg)		
2月			しょくパン	ミートローフ トマトケチャップ フレンチサラダ ようふうかきたまじる メイプルジャム	(ぎゅうにゅう)	しょくパン		556	712	熱川小			
					ふたにく たまご きゅうにゅう とうふ	パンこ	たまねぎ にんじん						
						さとう	トマト たまねぎ						
					あぶら さんおんとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン							
					たまご	じゃがいも かたくりこ	ほうれんそう たまねぎ にんじん						
3火			むぎごはん	あじのひものすあげ ごまあえ けんちんじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		618	740				
					あじ	あぶら							
						ごま さとう	もやし ほうれんそう						
					とうふ けずりぶし	だいこん にんじん ほうれんそう							
4水			ソフトめん	ミートソース ほうれんそうのソテー フルーツミックス	(ぎゅうにゅう)	ソフトめん		625	788	幼稚園			
					ふたにく	さとう あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん						
					ベーコン	バター	ほうれんそう しめじ コーン						
							もも みかん パイン						
5木			むぎごはん	とりのからあげ いそあえ みそしる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		672	824				
					とりにく	あぶら かたくりこ	にんにく						
					のり	ごま	キャベツ ほうれんそう						
					とうふ あぶらあげ けずりぶし								
6金			むぎごはん	ビビンパのにく ビビンパのナムル にらたまスープ バナナ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		705	861	稲取小6年生			
					ふたにく	あぶら さんおんとう	にんにく						
						ごまあぶら さとう	ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが						
					たまご けずりぶし	にら たまねぎ							
						バナナ							
9月			こくとうパン	ポークビーンズ おおかマヨネーズあえ マヨネーズ プリン	(ぎゅうにゅう)	こくとうパン		709	865				
					だいず ふたにく ベーコン なまクリーム	じゃがいも あぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん						
					かつおぶし		ブロッコリー キャベツ						
					たまご	あぶら さとう							
10火			むぎごはん	ハヤシライスソース かいそうサラダ しそドレッシング スパイシーまめ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		739	925				
					ふたにく	あぶら バター	にんじん たまねぎ にんにく						
					わかめ かんてん さくらそう ぶのり つのまた こんぶ		キャベツ きゅうり						
					かつお		しそ レモン						
					だいず	かたくりこ あぶら							
11水			ちゅうかめん	はるまき キムチあえ しょうゆラーメンスープ	(ぎゅうにゅう)	ちゅうかめん		606	742				
					とりにく はるさめ だいず	でんぶん あぶら こむぎこ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ						
					こんぶ	さとう	キャベツ きゅうり だいこん トマト にんにく しょうが りんご						
					ふたにく なんと	にんじん ほうれんそう もやし メンマ ねぎ							
12木			むぎごはん	さばのおやき すじょうゆあえ いなとりふうけんちんじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		620	756				
					さば								
						さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう						
					とうふ けずりぶし	さといも ごま	だいこん にんじん ほうれんそう						
13金			むぎごはん	とりにくのあげしんじょ ゆかりあえ すましじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		688	858				
					とりにく ふたにく たまご とうふ おから	パンこ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ						
							キャベツ きゅうり もやし しそ						
					とうふ けずりぶし		ほうれんそう にんじん						
16月			あげパン	はっほうさい もものヨーグルトソース	(ぎゅうにゅう)	ねじりパン あぶら さとう		611	793	ふるさと 給食週間			
					ふたにく うすらのたまご いか	かたくりこ あぶら ごまあぶら	チンゲンサイ たけのこ しいたけ もやし にんじん たまねぎ						
					ヨーグルト なまクリーム	さとう	もも						
17火			むぎごはん	いわしのしょうがに おかかあえ とんじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		598	733				
					いわし	さとう でんぶん	しょうが						
					かつおぶし		キャベツ にんじん もやし						
					ふたにく こんにゃく かつおぶし	さといも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ						
18水			うどん	かきあげ わかめあえ つけじる	(ぎゅうにゅう)	うどん		608	777				
					いか ちくわ たまご	こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん						
					わかめ ツナ	ごま さんおんとう	キャベツ レタス コーン						
					けずりぶし かつおぶし	さとう	ねぎ						
19木			むぎごはん	チンジャオロース もやしときゅうりのナムル はるさめスープ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		592	729				
					ふたにく	さとう あぶら ごまあぶら	にんにく ビーマン たけのこ						
						ごまあぶら	もやし きゅうり にんにく しょうが						
					とりにく はるさめ		ほうれんそう しいたけ にんじん						
20金			コーンピラフ	ツナコロッケ ミネストローネ	(ぎゅうにゅう)ウインナー	こめ あぶら	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム	675	854				
					ツナ	じゃがいも さとう あぶら はんこ こめこ こむぎこ	たまねぎ						
					ベーコン	じゃがいも バター	たまねぎ にんじん にんにく パセリ						
23月			マーガリンパン	ハンバーグ デミグラスソース コーンサラダ ポトフ	(ぎゅうにゅう)	マーガリンパン		652	841	熱川中			
					とりにく きゅうにく だいず	パンこ さとう あぶら	たまねぎ						
						さとう あぶら	キャベツ コーン レモン						
					ウインナー	じゃがいも	にんじん たまねぎ						
24火			むぎごはん	チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		734	917				
					とりにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく						
						ごま さんおんとう あぶら	ほうれんそう キャベツ コーン						
						さとう	だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ						
25水			ちゅうかめん	あげぎょうざ ピリカラサラダ ちゅうかうあんかけ	(ぎゅうにゅう)	ちゅうかめん		612	761				
					ふたにく	でんぶん あぶら さとう こむぎこ だいず	キャベツ たまねぎ にら しょうが						
						あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく						
					ふたにく いか	かたくりこ ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ もやし						
26木			むぎごはん	しょうがいため ツナあえ みそしる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		622	770				
					ふたにく	あぶら	にんじん たまねぎ しょうが						
					ツナ	さんおんとう	ほうれんそう キャベツ						
					とうふ けずりぶし		えのき なめこ ねぎ						
27金			むぎごはん	さばのみそがけ こうみあえ とりにくとこんさいのしる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん		641	795				
					さば	でんぶん さとう あぶら	ねぎ						
					かつおぶし	ごま さんおんとう ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう						
					とりにく とうふ けずりぶし	さつまいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ						
30月			せわりパン	あじフライ ソース ごぼうサラダ やさしいスープ	(ぎゅうにゅう)	せわりパン		591	750				
					あじ	パンこ あぶら							
						さとう でんぶん	トマト りんご にんじん						
					ツナ	マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん						
					ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう						
文部科学省基準値（小学校3・4年生対象） （中学生対象）								650	830				
								24	350	27.0~41.5	450		
								21	2.0g未満	18.5~27.7	2.5g未満		