

6月 給食だより



ひがしいずちょうがっこうきゅうしょく
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うようにしましょう！

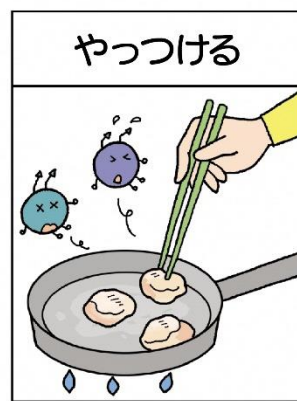


食中毒になるとどうなるの？

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、食中毒とは気づけない場合もあります。

食中毒を予防しましょう

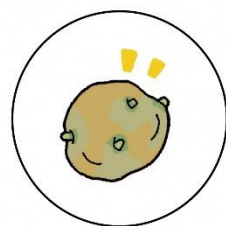
食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



じゃがいも

芽や緑色の部分は取り除こう

じゃがいもの芽や緑色の部分は、天然毒素を多く含みます。食べると、おう吐や腹痛を起こす可能性があり、重症化すると危険です。学校や家庭の菜園で栽培し、調理して食べる時などは、特に注意しましょう。



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、しっかりかむことができます。

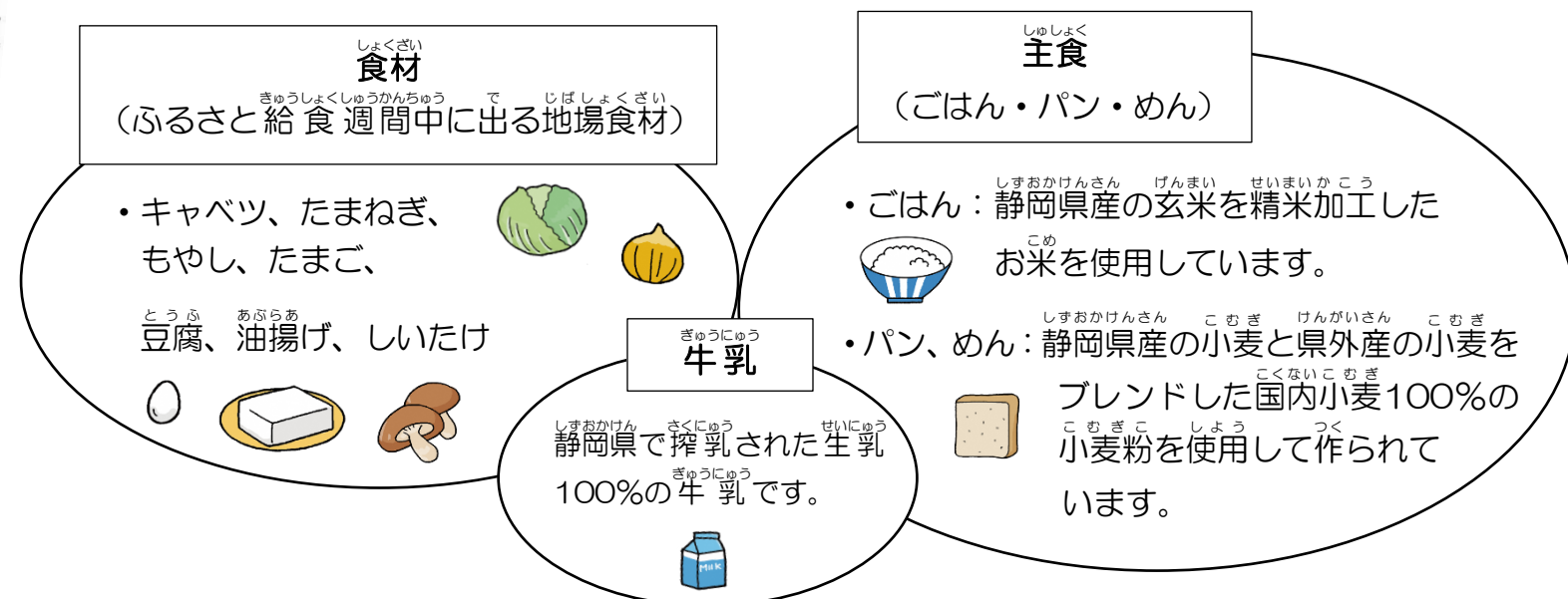


6月17日～21日は“**ふるさと給食週間**”です。

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！



献立紹介



ごまドレッシングあえ

今月は、給食で人気の副菜のひとつ、「ごまドレッシングあえ」をご紹介します。

ごまドレッシングは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】

コーン	20g
ほうれん草	60g
キャベツ	2枚(120g)
いりごま	5g
三温糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
サラダ油	小さじ1

【準備するもの】

まな板、包丁、鍋、ザル、菜箸
ボウル、

【作り方】

①(食材の下処理)

ほうれん草は3cm幅に切り、キャベツは短冊切りにする。

②(茹でる)

鍋で湯を沸かし、沸騰したらキャベツ、ほうれん草を入れてそれぞれサッとゆで、ザルに移す。

③(冷ます)

ザルの下にボウルを置き、粗熱がとれるまで流水にさらす。素手で触れるくらいまで冷めたら水気を切り、冷蔵庫に入れておく。

④(仕上げ)

ボウルに③の野菜とコーン、☆の調味料を入れて和えたら完成！

ひとりぶん 1人分の栄養価*	エネルギー	38kcal	タンパク質	1.3g	脂質	2.2g
	カルシウム	36mg	ビタミンC	15mg	食塩	0.3g

日	予定献立			主に 体をつくる (赤色の食品)	主に 熱や力のもと (黄色の食品)	主に 体の調子を整える (緑色の食品)	幼稚園	稲取小	熱川小	稲取中	熱川中	エネルギー 上：幼稚園 中：小学校 下：中学校	
3月		牛乳	ビザエッグ	ぎゅうにゅう	マーガリンパン							377 659 843	
			ボイルやさい	たまご ベーコン チーズ		たまねぎ ビーマン							
			ごまドレッシング	たまご	さとう ごま								
			やさいスープ	ウインナー		キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう							
4月		牛乳	ブルコギ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							346 637 786	
			ピリカラサラダ	ぶたにく	ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ にら にんにく	○	○	○	○	○		
			わかめスープ	わかめ なたと	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん もやし しょうが にんにく							
						ねぎ							
5月		牛乳	たちうおフライ	ぎゅうにゅう	うどん							360 568 719	
			ゆかりあえ	たちうお	パンこ こむぎこ あぶら								
			ごもくじる			キャベツ もやし きゅうり しそ	○	○	○	○	○		
				とりにく けずりぶし	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ							
6月		牛乳	ハヤシライスソース	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							353 669 821	
			ごまドレッシングあえ	ぶたにく	あぶら バター	たまねぎ にんじん にんにく	○	○	○	○	○		
			みかんゼリー		さんおんとう あぶら ごま	ほうれんそう キャベツ コーン							
					みずあめ さとう	みかん							
7月		牛乳	とりにくのあげしんじょ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							403 714 890	
			しおこんぶあえ	とりにく ぶたにく たまご とうふ おから	パンこ さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ							
			すましじる	こんぶ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん	○	○	○	○	○		
				とうふ けずりぶし		ほうれんそう えのき							
10月		牛乳	とりにくのレモンに	ぎゅうにゅう	しょくパン							366 649 826	
			フレンチサラダ	とりにく	さとう かたくりこ あぶら	レモン							
			ミネストローネ		さんおんとう あぶら	にんじん キャベツ きゅうり コーン	○	○	○	○	○		
			メイプルジャム	ベーコン	じゃがいも バター	にんじん たまねぎ にんにく パセリ							
11月		牛乳		ぎゅうにゅう	こめ むぎ							387 705 859	
			はっぽうさい	ぶたにく うすらのたまご いか	あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ しいたけ	○	○	○	○	○		
			ボークシュウマイ	ぶたにく とりにく タラ だいず	さとう こむぎこ	たまねぎ							
			フルーツあんじん	あんじんどうふ		パイン みかん もも							
12月		牛乳	カレーソース	ぎゅうにゅう	ソフトめん							439 717 890	
			ほうれんそうのソテー	ぶたにく	あぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく							
			ヨーグルト	ベーコン	バター	ほうれんそう しめじ コーン	○	○	○	○	○		
				かんでん れんにゅう たっしふんにゅう なまクリーム	さとう								
13月		牛乳	いりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							319 684 846	
			ししゃもフライ	とりにく とうふ たまご かつおぶし	さとう	たまねぎ にんじん	○	○	○	○	○		
			おひたし	ししゃも だいず	あぶら パンこ こむぎこ								
				ごま ごまあぶら	ほうれんそう もやし								
14月		牛乳	サケのしおやき	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		6年					370 627 743	
			そくせきづけ	サケ			○	△	○	○	○		
			とんじる	かつおぶし	ごま さとう	キャベツ きゅうり だいこん							
				ぶたにく 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							
17月		牛乳	やきそば	ぎゅうにゅう	せわりパン							267 553 694	
			コーンサラダ	ぶたにく	ちゅうかめん さとう あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ	○	○	○	○	○		
			ようふうかきたまじる	あぶら さとう	キャベツ コーン レモン								
				たまご	じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう							
18月		牛乳	ホイコーロー	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							316 594 728	
			ちゅうかサラダ	ぶたにく	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん キャベツ ビーマン ねぎ しょうが にんにく	○	○	○	○	○		
			はるさめスープ		さとう ごまあぶら	にんじん もやし							
				とりにく	はるさめ	ほうれんそう にんじん しいたけ							
19月		牛乳	ビーンズフライ	ぎゅうにゅう	うどん							374 628 799	
			ツナあえ	だいず	かたくりこ あぶら さとう ごま								
			にくうどんのしる	ツナ	さんおんとう	ほうれんそう キャベツ	○	○	○	○	○		
				ぶたにく けずりぶし あぶらあげ	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ							
20月		牛乳	チキンカレー	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							429 749 932	
			コールスローサラダ	とりにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく	○	○	○	○	○		
			ぶくじんづけ		さんおんとう コールスロードレッシング	キャベツ きゅうり にんじん 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								
21月		牛乳	かきあげ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							378 680 844	
			ごまあえ	いか たまご	こむぎこ あぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ ごぼう コーン	○	○	○	○	○		
			みそしる		ごま さとう	ほうれんそう もやし							
				あぶらあげ とうふ わかめ けずりぶし		ねぎ							
24月		牛乳	ボークビーンズ	ぎゅうにゅう	こくとうパン							354 674 862	
			ごぼうサラダ	ぶたにく ベーコン だいず 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 にんにく	○	○	○	○	○		
			スライスパイン	ツナ	マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん							
						パイン							
25月		牛乳	やきとりふうみあげ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							428 748 936	
			こうみあえ	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	ねぎ しょうが	○	○	○	○	○		
			すましじる	かつおぶし	ごま さんおんとう ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ							
				とうふ けずりぶし		にんじん えのき みつば							
26月		牛乳	ボークパオズ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん							329 562 686	
			ひじきナムル	ぶたにく はるさめ	こむぎこ あぶら ごまあぶら	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	○	○	○	○	○		
			みそラーメンスープ	ひじき	さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし にんにく しょうが							
				ぶたにく	ごま ごまあぶら あぶら	にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ							
27月		牛乳	さばのみそがけ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							482 757 895	
			すじょうゆあえ	さば	さとう あぶら かたくりこ	ねぎ	○	○	○	○	×		
			いなとりふうけんちんじる		さとう ごま ごまあぶら	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							
28月		牛乳	ミートオムレツ	ぎゅうにゅう	こめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン						323 595 727	
			トマトケチャップ	たまご とりにく ぶたにく	さとう だいずあぶら パンこ	にんじん たまねぎ	○	○	○	○	○		
			ポトフ		さとう	トマト たまねぎ							
				ウインナー	じゃがいも	にんじん たまねぎ							
6月の給食実施回数（△印の上に記載の学年は無し）							19	19	19	20	19		

＊ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。＊ 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。

＊ 5日にたちうお、13日にししゃも、14日にサケ、27日にさばが出ます。骨に気を付けて食べましょう。

＊ 13日はアスリート献立です。骨を強くするために必要なカルシウムと、不足しがちな鉄分を多く含んだ献立です。

＊ 17日～21日はふるさと給食週間です。旬の食材、東伊豆町や静岡県内の地場産物をたくさん使用します。

1ヵ月平均	幼稚園	小学校 中学年	中学校
エネルギー(kcal)	368	658	816
たんばく質(g)	13.3	25.3	30.6
脂質(g)	9.9	21.4	25.4
食塩(g)	1.5	2.2	2.9