



# 給食だより



【今月の目標】「よくかんで食べよう」

高浜市立高浜中学校

日・曜日	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に「材料」になる(黄)		1食分(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
主食:ごはん・パン・麺類(黄)		魚・肉・卵・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖		油脂・種実類
3月	主食	ごはん				米		
	汁物	夏野菜の元氣汁	大豆 生揚げ 豆みそ		人参 トマト オクラ	じゃがいも	ごま油	
	主菜	メヒカリのフライ(3)	メヒカリ			パン粉 小麦粉	油	814
	副菜	ひじきのカレーマヨ和え		ひじき	さやいんげん 人参	とうもろこし	じゃがいも 砂糖	マヨドレッシング
4火	主食	ごはん				米		
	汁物	青梗菜の豆乳スープ	鶏肉 豆乳		人参 青梗菜	ぶなしめじ		
	主菜	焼き肉風夏野菜炒め	豚肉		ピーマン 人参	玉葱 ほんしめじ きくらげ しょうが	でん粉	744
	副菜	蓮根と切り干しのカミカミ和え				切り干し大根 蓮根 キャベツ	砂糖	油
5水	主食	ごはん				米		
	汁物	つみれと三つ葉のかき玉汁	卵 すけそうだら	あおさ しらす干し	人参 三つ葉	玉葱 干し椎茸 たけのこ	でん粉 砂糖	油
	主菜	愛知の大豆入りナゲット(2)	鶏肉 大豆 きな粉		人参	にんにく	でん粉 砂糖	油
	副菜	麦わりきんぴら	豚肉 はんぺん		さやいんげん	ごぼう こんにゃく	じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま
6木	主食	ロールパン				ロールパン		
	汁物	冬瓜とベーコンの野菜スープ	ベーコン		人参 ねぎ	しょうが にんにく 冬瓜 玉葱 キャベツ		オリーブ油
	主菜	愛知県産の五目入り根菜コロッケ			人参 ねぎ	蓮根 切り干し大根 ごぼう	じゃがいも 砂糖 小麦粉 米粉 小麦粉	油
	副菜	ビーンズサラダ	大豆			キャベツ 枝豆 とうもろこし	砂糖	オリーブ油
7金	主食	ごはん				米		
	煮物	じゃがいもと車麩の含め煮	鶏肉 はんぺん		人参 さやいんげん	玉葱 干し椎茸 しょうが	じゃがいも 車麩 砂糖	
	主菜	竹輪の二色揚げ(2)	竹輪	あおさ		小麦粉 小麦粉 上新粉	砂糖	油
	副菜	小松菜のおひたし	かつお節		小松菜 人参	キャベツ	砂糖	
10月	主食	ごはん				米		
	汁物	トマトと玉葱のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 豆みそ 米みそ とうじみそ		トマト 人参 ねぎ	玉葱 なす しょうが	じゃがいも	
	主菜	鰯の梅煮	鰯		赤しそ	梅	砂糖 小麦粉	
	副菜	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ		ごま油
11火	主食	金芽玄米ごはん				金芽玄米 米		
	汁物	わかめスープ		わかめ	ねぎ 人参	きくらげ 玉葱 にんにく しょうが	春雨	ごま油
	主菜	ビビンバの具	豚肉		人参 青梗菜	干し椎茸 にんにく しょうが	砂糖	ごま 小麦粉
	副菜	錦糸玉子	卵			切り干し大根	砂糖	
12水	主食	ごはん				米		
	煮物	ポークビーンズ	大豆 豚肉 パラベーコン		人参	玉葱 枝豆	じゃがいも 砂糖	ハヤシルウ
	主菜	蓮根サンドフライ	鶏肉			蓮根 玉葱 干し椎茸	パン粉 小麦粉 小麦粉	油
	副菜	南瓜のサラダ			南瓜 人参	玉葱 きゅうり		コーンクリームドレッシング
13木	主食	きしめん				きしめん		
	汁物	五目あんかけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		人参 青梗菜 ねぎ	白菜 干し椎茸	でん粉	
	主菜	いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	パン粉 小麦粉 小麦粉	油
	副菜	ごぼうサラダ				ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	和風クリームドレッシング
14金	主食	ごはん				米		
	汁物	かみなり汁	鶏肉 豆腐		人参 ねぎ	玉葱 干し椎茸	でん粉	ごま油
	主菜	たっぷり野菜の豚キムチ炒め	豚肉		人参 たら	にんにく しょうが 白菜キムチ 玉葱 もやし	砂糖 小麦粉	マヨドレッシング 小麦粉
	副菜	牛乳 乳酸菌飲料		牛乳 乳酸菌飲料				ごま油
17月	主食	ごはん				米		
	汁物	冬瓜とじゃがいもの豚汁	豚肉 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 冬瓜 干し椎茸 しょうが にんにく	じゃがいも	
	主菜	鮭の塩焼き	鮭					
	副菜	コーンと枝豆のサラダ				枝豆 とうもろこし キャベツ		野菜いっぱいドレッシング
18火	主食	麦ごはん				押し麦 米		
	炒め物	マーボーなす	豆腐 豚肉 豆みそ		人参 ねぎ	玉葱 なす たけのこ きくらげ にんにく しょうが	砂糖 小麦粉	ごま油
	主菜	愛知のしそ入り鶏春巻き	鶏肉		人参 ねぎ 青しそ	玉葱 キャベツ しょうが	春雨 小麦粉 小麦粉	油
	副菜	海藻サラダ		わかめ 昆布 つのまた 杉のり	人参	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油
19水	主食	ごはん				米		
	汁物	アカモクつみれのすまし汁	すけそうだら 油揚げ	アカモク	人参 ねぎ	れんこん 大根 白菜 しょうが	でん粉 砂糖	
	主菜	三河赤鶏のみそカツ	三河赤鶏 豆みそ			しょうが	パン粉 小麦粉 小麦粉	油
	副菜	かりもりのごましょうゆ和え				しろり きゅうり	でん粉 砂糖	ごま 小麦粉
その他	牛乳 蒲郡みかんミニゼリー		牛乳			蒲郡みかん ミニゼリー		



## 『愛知を食べる学校給食の日』

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の臓器を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
20木	主食	ナン					ナン		772
	煮物	ずりおろし人参のキーマカレー	鶏肉 大豆 豆乳		人参 パセリ	しょうが 玉葱 ぶなしめじ		カレールウ	
	主菜	愛知のポークウインナー	豚肉		人参	玉葱	砂糖		
	副菜	コールスローサラダ			人参	キャベツ とうもろこし		コールスローレタス	
	その他	牛乳		牛乳					
21金	主食	ごはん					米		796
	煮物	鶏ちゃんこ	生揚げ 鶏肉		人参 ねぎ	キャベツ 玉葱 もやし ブナピー 干し椎茸 きくらげ しょうが にんにく	マロニー		
	主菜	鯖と大豆のシークワサーソースがけ	鯖 大豆			シークワサー	砂糖	油	
	副菜								
	その他	牛乳 味付けのり		牛乳 味付けのり					
24月	主食	ごはん					米		807
	汁物	けんちん汁	豚肉 豆腐		人参 ねぎ	ごぼう 大根 こんにやく		ごま油	
	主菜	ヘルシーバーグの野菜あんかけ	豆腐 鶏肉 大豆		青梗菜	玉葱 干し椎茸	パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	
	副菜						アセロラニゼリー		
	その他	牛乳 アセロラニゼリー(2)		牛乳					
25火	主食	ごはん					米		805
	炒め物	八宝菜	豚肉 えび いか うずら卵		青梗菜 人参	玉葱 たけのこ 白菜 きくらげ しょうが	でん粉	ごま油	
	主菜	揚げ餃子(3)	豚肉		にら	キャベツ 玉葱 にんにく	パン粉 砂糖 じゃがいも	油	
	副菜	もやし中華和え			人参	もやし きゅうり しょうが	砂糖	ごま油	
	その他	牛乳		牛乳					
26水	主食	ごはん					米		773
	煮物	なすの旨みそ汁	豚肉 生揚げ 豆みそ	わかめ	ねぎ	なす ぶなしめじ	でん粉 砂糖	油	
	主菜	つくね(3)	鶏肉			玉葱	パン粉		
	副菜	切り干し大根とゴーヤのサラダ	油揚げ 米みそ		人参	ゴーヤ 切り干し大根	砂糖		
	その他	牛乳		牛乳					
27木	主食	サンドイッチロールパン					サンドイッチ ロールパン		812
	炒め物	碧南焼きそば	豚肉 竹輪		人参	キャベツ 玉葱 切り干し大根	焼きそば	油	
	主菜	鰯フリッター(2)	鰯	おきあみ あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	
	副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
	その他	牛乳		牛乳					
28金	主食	ごはん					米		766
	煮物	豆腐と野菜の春雨スープ	豆腐		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ きくらげ しょうが	春雨	ごま油	
	主菜	黒酢入り酢豚	豚肉 うずら卵		ピーマン パプリカ	しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 きくらげ	でん粉 砂糖	油	
	副菜								
	その他	牛乳 ピーチミニゼリー		牛乳			ピーチミニゼリー		

予定給食回数:20回



## 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。



## 家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

### 1 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



### 2 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



### 3 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



### 4 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



### 5 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



### 6 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。

