



2025年 6月

# 給食だより



須田共同調理場  
TEL 0256-52-6533

| 月   | 火  | 水  | 木   | 金   |
|---|--|--|---|---|
| 2   | 3  | 4  | 5   | 6   |
| ごはん<br>わかめのみそ汁<br>焼き肉<br>ごま酢和え<br>牛乳                  | お好み<br>大麦めん<br>鶏南蛮つけ汁<br>厚揚げのオイスターソース煮<br>牛乳         | 歯と口の健康習慣(~10日)<br>かみかみ丼[ごはん]<br>めかぶのみそ汁<br>[かみかみ丼の具]<br>牛乳 ミルクデザート                   | 中学生大会応援献立<br>食パン<br>ウインナーのコンソメスープ<br>チキンカツ<br>枝豆サラダ<br>牛乳 | ごはん<br>豚汁<br>かつおフライ<br>なめたけ和え<br>牛乳   |
| 牛乳 油あげ どうぶ わかめ みそ<br>ぶた肉                              | 牛乳 とり肉 油あげ 厚あげ<br>ぶた肉                                | 牛乳 めかぶ なたと どうぶ<br>みそ ぶた肉   | 牛乳 とり肉 ウインナー  | 牛乳 ぶた肉 どうぶ みそ かつお   |
| ごはん 油 かたくり粉 さとう<br>ごま                                 | 大麦めん さとう かたくり粉                                       | ごはん じゃがいも 油 さとう<br>ごま  | パン 油 パン粉 小麦粉 さとう  | ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉<br>油 ごま   |
| にんじん 玉ねぎ しめじ しょうが<br>にんにく りんご キャベツ 小松菜<br>もやし         | にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ<br>たけのこ 小松菜 きくらげ にんにく<br>しょうが       | 玉ねぎ えのきたけ にんじん 小松菜<br>ごぼう きくらげ たけのこ<br>こんにゃく   | キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ<br>パセリ 枝豆 きゅうり コーン                      | ごぼう 玉ねぎ にんじん こんにゃく<br>小松菜 もやし なめたけ  |
| 小 604kcal / 25.9g<br>中 780 kcal / 31.9 g              | 小 617kcal / 29.0g<br>中 789 kcal / 36.2 g             | 小 601kcal / 25.1g<br>中 762 kcal / 30.8 g   | 小 616kcal / 25.3g<br>中 846 kcal / 33.8 g                  | 小 604kcal / 26.3g<br>中 給食なし   |
| 9   | 10   | 11   | 12  | 13  |
| ごはん<br>豚肉と野菜の旨煮<br>五目厚焼き玉子<br>ひじきと大豆の煮物<br>牛乳         | ゆでうどん<br>五目汁<br>大豆と小魚の揚げ煮<br>牛乳                      | 入梅<br>ごはん<br>えのきと油揚げのみそ汁<br>いわしの梅煮<br>茎わかめのきんぴら<br>牛乳                                | きなこ揚げパン<br>ミートボールスープ<br>シャキシャキポテトサラダ<br>牛乳                | キーマカレー[ごはん]<br>[キーマカレー]<br>こんにゃくサラダ<br>牛乳   |
| 牛乳 ぶた肉 厚あげ みそ 卵<br>ひじき 大豆 さつまあげ                       | 牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ<br>大豆 いわし                            | 牛乳 油あげ どうぶ みそ いわし<br>さつまあげ 茎わかめ  | 牛乳 きな粉 とり肉  | 牛乳 ぶた肉 大豆   |
| ごはん さとう 油   | うどん かたくり粉 じゃがいも<br>油 さとう ごま                          | ごはん じゃがいも さとう 油<br>ごま油   | パン 油 さとう かたくり粉<br>じゃがいも アーモンド                             | ごはん ルウ 米粉 ごま油<br>さとう  |
| にんじん 玉ねぎ キャベツ しいたけ<br>こんにゃく ほうれん草 長ねぎ<br>さやいんげん       | にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ<br>しいたけ 小松菜                         | えのきたけ 小松菜 長ねぎ 梅<br>にんじん ごぼう  | 玉ねぎ キャベツ にんじん<br>しめじ パセリ きゅうり                             | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん<br>トマト こんにゃく キャベツ<br>きゅうり コーン  |
| 小 616kcal / 27.1g<br>中 788 kcal / 33.1 g              | 小 652kcal / 27.4g<br>中 給食なし                          | 小 598kcal / 25.0g<br>中 758 kcal / 30.1 g   | 小 614kcal / 24.8g<br>中 826 kcal / 32.2 g                  | 小 652kcal / 24.4g<br>中 841 kcal / 30.3 g  |
| 16  | 17   | 18   | 19  | 20  |
| ごはん<br>とり団子汁<br>あじのしょうが煮<br>きゅうりの塩昆布和え<br>牛乳          | 醤油ラーメン[中華めん]<br>[醤油ラーメンスープ]<br>青椒肉絲<br>牛乳            | ごはん<br>かき玉みそ汁<br>焼き鳥炒め<br>のり酢和え<br>牛乳  | パンチップコッペパン<br>クラムチャウダー<br>パンプキンオムレツ<br>彩りサラダ<br>牛乳        | ごはん<br>豆腐のスープ<br>鶏肉とレバーのスタミナ揚げ<br>もやしの中華和え<br>牛乳  |
| 牛乳 とり肉 みそ あじ 昆布                                       | 牛乳 ぶた肉 なたと わかめ                                       | 牛乳 どうぶ みそ 卵 とり肉<br>のり  | 牛乳 あさり ベーコン 卵 とり肉   | 牛乳 わかめ ベーコン どうぶ<br>とり肉 とりレバー  |
| ごはん かたくり粉 さとう<br>じゃがいも ごま ごま油                         | 中華めん 油 かたくり粉 さとう<br>ごま油                              | ごはん じゃがいも かたくり粉<br>油 さとう ごま  | パン さとう じゃがいも 油 ルウ<br>米粉                                   | ごはん かたくり粉 じゃがいも<br>油 さとう ごま ごま油   |
| にんじん 玉ねぎ 小松菜 しょうが<br>きゅうり もやし                         | しょうが にんにく ほうれん草<br>にんじん 玉ねぎ もやし メンマ<br>コーン ビーマン たけのこ | えのきたけ 玉ねぎ にんじん<br>しょうが キャベツ もやし 長ねぎ<br>小松菜   | パインナップル にんじん 玉ねぎ<br>パセリ かぼちゃ キャベツ コーン<br>きゅうり             | 長ねぎ にんじん 玉ねぎ きくらげ<br>キャベツ しょうが なら もやし<br>きゅうり   |
| 小 575kcal / 30.3g<br>中 719 kcal / 34.2 g              | 小 592kcal / 27.1g<br>中 753 kcal / 34.0 g             | 小 599kcal / 26.7g<br>中 771 kcal / 33.2 g   | 小 631kcal / 26.7g<br>中 856 kcal / 35.1 g                  | 小 615kcal / 23.0g<br>中 792 kcal / 28.3 g  |
| 23  | 24   | 25   | 26  | 27  |
| ツナそばろ丼[ごはん]<br>じゃがいものみそ汁<br>[ツナそばろ丼の具]<br>牛乳 さくらんぼゼリー | ソフトめん<br>ミートソース<br>じゃがコーンチーズ<br>牛乳                   | ごはん<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>鶏肉のレモン和え<br>ひじきサラダ<br>牛乳  | 黒糖コッペパン<br>あさり入りミネストローネ<br>チーズオムレツ<br>フレンチサラダ<br>牛乳       | ごはん<br>たらのカレーフライ<br>じゃがいもとわかめのみそ汁<br>切干大根の焼きそばソース炒め<br>牛乳   |
| 牛乳 どうぶ みそ ぶた肉 ツナ<br>卵                                 | 牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ<br>ベーコン                                | 牛乳 どうぶ わかめ みそ とり肉<br>ひじき   | 牛乳 ベーコン あさり 卵<br>チーズ                                      | 牛乳 すけそうだら 厚あげ わかめ<br>みそ ぶた肉   |
| ごはん じゃがいも さとう 油                                       | ソフトめん 油 ルウ じゃがいも<br>バター                              | ごはん じゃがいも かたくり粉<br>油 さとう   | パン さとう オリーブオイル<br>じゃがいも マカロニ 油                            | ごはん パン粉 油 じゃがいも   |
| にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜<br>切干大根 枝豆 さくらんぼ                     | にんじん 玉ねぎ もやし セロリー<br>にんにく しょうが コーン パセリ               | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ レモン果汁<br>パセリ キャベツ きゅうり コーン  | にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー<br>トマト キャベツ きゅうり コーン                   | にんじん しめじ 長ねぎ 切干大根<br>もやし パプリカ   |
| 小 621kcal / 28.2g<br>中 790 kcal / 35.1 g              | 小 697kcal / 30.4g<br>中 889 kcal / 38.1 g             | 小 618kcal / 23.4g<br>中 787 kcal / 28.2 g   | 小 599kcal / 22.8g<br>中 798 kcal / 29.1 g                  | 小 612kcal / 26.3g<br>中 781 kcal / 31.7 g  |
| 30  | 日  | *6月の予定*  |   |  <h2>食育月間</h2> |
| 豚キムチ丼[ごはん]<br>トックスープ<br>[豚キムチ丼の具]<br>牛乳               | 予定など<br>主食 食物<br>汁物 野菜<br>主菜 副菜<br>飲み物 その他           | *6月の予定*  |   |   |
| 牛乳 とり肉 卵 ぶた肉  | 赤 体をつくる  | 【須田小】<br>5日:1年生試食会<br>5, 6日:5年生自然教室<br>17, 18日:6年生修学旅行                               |   |   |
| ごはん トック ごま油 ごま油<br>さとう かたくり粉                          | 黄 体をうごかす   | 【須田中】<br>6日:中越地区大会<br>10日:中越地区大会   |   |   |
| 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ しょうが<br>にんにく にんじん 白菜キムチ<br>キャベツ もやし なら   | 緑 体の調子をとのえる  |  |   |   |
| 小 618kcal / 25.8g<br>中 800 kcal / 32.0 g              | 小 エネルギー/たんぱく質  |  |   |   |
|   |  |   |   |   |

# えいせい き 衛生に気をつけよう

梅雨入りが間近になりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかりと継続していきましょう。

## しよくちゆうどく よ ほう げんそく がっこうきゆうしょく 食中毒予防3原則と学校給食

### ①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。



### ②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げます。

35°C前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。



調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



### ③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。

肉の生焼けにはとくに注意しましょう。



給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。



## よくかんで食べよう!

「噛ミング30 (カミングサンマル)」運動をご存じですか? 健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上かむ」ことを目標に、平成21 (2009) 年に提唱したものです。歯と口の健康は食育の基礎となります。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和してくれます。

さらに、かむことは運動機能をはじめ、体のさまざまな生理機能と大きな関係をもつことも解明されてきました。何より、落ち着いて食べ物をよくかみ味わって食べることでできる食卓は、楽しい会話はずみ、心も豊かにしてくれます。

