

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
きゅうにゅう ごはん とうふのちゅうかに とうふ 70 たまねぎ 35 にんじん 12 こまつな 8 かたくりこ 1.4 ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ ちゅうかスーブ ぶたにく 20 たけのこ 5.5 はくさい 20 さけ 1.8 みず 36 あぶら 0.3 オイスターソース とりガラスーブ ネギいいたまごやき ねぎたまやき 1に パンサンスー きゅうり 13 にんじん 5 さとう 0.5 す もやし 10 はるさめ 5 ごまあぶら 0.2 こいくちしょうゆ	きゅうにゅう やながわふうたまごどじん こめ 80g たまねぎ 75 しいたけ 5 たまご 50 さけ 1.5 さとう 2.7 こいくちしょうゆ だし ぶたにく 28 にんじん 13 ごぼう 19 いんげん 5.5 みりん 2 みず 40 うすくちしょうゆ ごまずあえ はくさい 32 きゅうり 16 さとう 0.7 こいくちしょうゆ わかめ 0.6 ごま 0.8 す	きゅうにゅう ごはん ぶたにくとだいずのみそに ぶたにく 22 にんじん 12 こんにやく 20 ちくわ 12 さとう 1 みず 38 こいくちしょうゆ あかみそ ごぼう 20 いんげん 8 だいず 17 さけ 3 みりん 3.4 あぶら 0.3 みそ だし チヂミ チヂミ 1まい ごまあぶら 0.08 みず 0.4 こいくちしょうゆ あげあぶら 5 さとう 1.6 す きゅうり 25 ごま 1 かつおぶし 1 こいくちしょうゆ もやし 25 ごまあぶら 0.25 こいくちしょうゆ きゅうりともやしのあかかえ	きゅうにゅう ごはん(げんりょう) ちゅうかとうふうコギククス ちゅうかめん 95 あぶら 0.2 キャベツ 15 にんじん 8 にんにく 0.25 こしょう 牛白湯スーブ ちゅうかスーブ ぶたにく 15 たまねぎ 15 もやし 10 ねぎ 3 トウバンジャン ちゅうかスーブ かいどうサラダ キャベツ 13 わかめ 0.9 ごまあぶら 0.25 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ きゅうり 18 さとう 0.55 ごま 0.3 す	きゅうにゅう きりぼしだいこんとベーコンのごはん こめ 60g あぶら 0.12 きりぼしだいこん 7 ベーコン 15 にんじん 10 ごま 1.5 さとう 1 みりん 1 こいくちしょうゆ げんまい 5 ごまあぶら 0.6 えのきたけ 8 えだまめ 5 あぶら 0.5 さけ 1 うすくちしょうゆ かぼちゃとうにゅうスーブ ぶたにく 8.5 にんじん 7 しめじ 5 みず 75 とうにゅうホワイトルウ コンソメ たまねぎ 25 かぼちゃ 25 とうにゅう 20 あぶら 0.2 こしょう いちごとみかんのゼリー
9	10	11	12	13
きゅうにゅう ごはん マーボナス ぶたひきにく 15 しょうが 0.4 しいたけ 3 ニラ 5 なす 35 さとう 1.2 かたくりこ 0.2 こいくちしょうゆ トウバンジャン あぶら 0.17 にんにく 0.4 たけのこ 5 たまねぎ 20 あぶら 0.25 ごまあぶら 0.3 みず 0.4 あかみそ えびしゅうまい エビシューマイ 2に ちゅうかスーブ こまつな 10 もやし 16 はるさめ 3.5 ごまあぶら 0.3 ちゅうかスーブ しお ぶたにく 10 にんじん 8 みず 100 あぶら 0.2 とりガラスーブ うすくちしょうゆ	きゅうにゅう きのこごはん こめ 65g とりももにく 15 しめじ 11 にんじん 7 さけ 1.5 あぶら 0.15 こいくちしょうゆ ごぼう 8 えだまめ 5.5 あぶらあげ 5 さとう 0.4 こいくちしょうゆ サーモンフライ サーモンフライ 1に あげあぶら 4 ミニトマト ミニトマト 1に じゃがいもたまねぎのみそじる じゃがいも 18 わかめ 0.4 みず 130 みそ だし たまねぎ 20 とうふ 20	きゅうにゅう しょうばん チリコンカン ミックスビーンズ 18 ぶたひきにく 25 にんじん 9.6 トマトピューレ 4.8 あかワイン 0.7 みず 11 ケチャップ チリパウダー こしょう たまねぎ 54 しめじ 4.8 トマト 10 あぶら 0.5 ウスターソース しお コンソメ ハヤシルウ ツナサラダ ツナ 12 きゅうり 15 しお す キャベツ 19 こしょう マヨネーズ やさいスーブ とりももにく 10 にんじん 6 ほうれんそう 5 ブイヨン たまねぎ 20 じゃがいも 20 みず 100 しお こしょう	きゅうにゅう ごはん ちくわのいそべあげ ちくわ 2はん あおりのり 0.23 きりぼしだいこん 3.8 きゅうり 11 ハム 5 うすくちしょうゆ てんぷらこ 10 あげあぶら 5 きりぼしだいこん 3.8 にんじん 8.5 さとう 1.6 す とふのこのにも とふのこ 11.4 だいこん 10 にんじん 5 いんげん 3 さとう 1.9 みず 50 こいくちしょうゆ あぶらあげ 5 はくさい 30 たまねぎ 20 しいたけ 3 みりん 1 あぶら 0.3 だし	きゅうにゅう カレーライス こめ 88g ぶたにく 20 じゃがいも 40 にんにく 0.4 みず 115 カレールウ ウスターソース パプリカサラダ むぎ 5 たまねぎ 80 にんじん 15 あぶら 0.3 きゅうり 17 ふくじんづけ 8 す れいどうみかん 川原小学校のみなさんが農家さんと一緒に作ってくれた「玉ねぎ、じゃがいも、人参」を使ったカレーです。
16	17	18	19	20
きゅうにゅう ピピンバ こめ 80g とりももにく 20 さけ 2 ながねぎ 3 さとう 0.9 ほうれんそう 20 もやし 35 あかみそ こいくちしょうゆ しお ぶたひきにく 40 あぶら 0.9 だいず 12 しょうが 1 みりん 3 にんじん 8 ごまあぶら 0.48 コチュジャン わかめスーブ わかめ 0.5 とうふ 20 みず 100 とりガラスーブ しお しいたけ 4 たまねぎ 20 くらこしょう	きゅうにゅう ごはん とりにくとあつあけのうまに とりももにく 25 さつまあげ 6 にんじん 12 しいたけ 5 さとう 2 みず 38 こいくちしょうゆ あつあけ 40 こんにやく 20 たまねぎ 45 いんげん 6 みりん 0.6 あぶら 0.3 だし コールスローサラダ キャベツ 17 きゅうり 18 さとう 0.4 すしお コーン 10 ハム 5 せとふうみりかけ	きゅうにゅう ごはん とりにくのピーマンあえ とりももにく 60 しょうが 1.1 かたくりこ 2.08 あぶら 0.05 みず 1.1 こいくちしょうゆ さけ 1 あぶら 1 ピーマン 9.5 さとう 3.15 さとう 0.5 キャベツのゆかりあえ キャベツ 25 ゆかり 0.8 こいくちしょうゆ けんちんじる だいこん 20 ごぼう 10 こんにやく 15 みりん 1.35 ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ にんじん 7 ねぎ 4 あぶらあげ 3 さけ 0.45 だし うすくちしょうゆ	きゅうにゅう ごはん しょうみさかなのてりやき ホキ 1きれ さけ 1.9 かたくりこ 0.6 こいくちしょうゆ みりん 4.5 さとう 3 みず 1.5 きんぴらごぼう ぶたにく 10 ごぼう 23 いんげん 4.5 あぶら 0.2 みりん 0.24 ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ にんじん 7.2 こんにやく 13.5 ちくわ 4.5 さとう 2 さけ 0.72 キャベツのみそじる たまねぎ 20 キャベツ 20 ねぎ 3 みそ あぶらあげ 5 にんじん 6 みず 100 だし	きゅうにゅう チキンライス こめ 70g とりももにく 25 いんげん 8 コンソメ しお ウスターソース あぶら 0.12 たまねぎ 30 あぶら 0.3 ケチャップ くらこしょう ケチャップ スッキニーのスーブ ぶたにく 10 ズッキーニ 20 にんじん 5 コンソメ しお たまねぎ 15 ちんげんさい 10 うすくちしょうゆ こしょう とうにゅうコロケ とうにゅうコロケ 1に あげあぶら 5
23	24	25	26	27
きゅうにゅう ごはん ぶたにくのスタミナいため ぶたにく 65 さけ 3.5 たまねぎ 37 ニラ 5 かたくりこ 1 しお トウバンジャン オイスターソース みそ しょうが 1.6 あぶら 0.3 もやし 22 にんにく 1 なすのみそじる なす 20 たまねぎ 20 みそ にんじん 5 あぶらあげ 4 だし あさどいとうもろこし	きゅうにゅう ひじきごはん こめ 65g とりももにく 10 にんじん 8 しょうが 0.7 みりん 2 こいくちしょうゆ ひじき 1 えだまめ 5 さけ 1 しお あぶら 0.1 うすくちしょうゆ あげだしとうふ(やさしい) あげだしとうふ 1に あぶら 4 にんじん 2.3 みりん 2.3 さけ 2 かたくりこ 0.8 こいくちしょうゆ さやいんげん 1.3 さとう 1 みず 25 だし うすくちしょうゆ じゃがもちスーブ じゃがもち 20 ちんげんさい 8 あぶらあげ 4 さけ 0.45 こいくちしょうゆ だいこん 22 こんにやく 10 みりん 1.35 だし うすくちしょうゆ	きゅうにゅう ごはん てつくりとうふハンバーグ ぶたひきにく 26 とうふ 32 パンこ 4.5 さとう 0.95 しお ケチャップ とりももにく 13 たまねぎ 12 あかワイン 0.8 みず 0.9 くらこしょう とんかつソース やさしいサラダ キャベツ 30 コーン 7 わふうドレッシング なめこじる きゅうり 10 たまねぎ 20 はくさい 20 だし	きゅうにゅう ゆかりごはん(げんりょう) ひやううどん うどん 100 ほうれんそう 15 あぶらあげ 4.3 みず 6 こいくちしょうゆ もやし 25 にんじん 7 さとう 1.8 きんしたまご 10 めんつゆ いかのてんぷら いかのてんぷら 1に あげあぶら 5	きゅうにゅう ごはん とりにくとじゃがいものパプリカやき とりももにく 40 あぶら 2 しお くらこしょう ミネストローネ(マカロニいり) オリーブ油 1 じゃがいも 25 こしょう バジル(粉) たまねぎ 35 カラフルサラダ あかパプリカ 5 キャベツ 18 ツナ 7 さとう 1.1 きゅうり 10 コーン 5 レモン 1.1 うすくちしょうゆ
30	きゅうにゅう ごはん とりにくのうめずからあげ とりももにく 2に あげあぶら 6 うめず やさしいごまあえ かたくりこ 11 みりん 2 たまねぎ 20 みそ さとう 0.5 こいくちしょうゆ かぼちゃのみそじる かぼちゃ 20 あぶらあげ 3 みず 130 みそ だし たまねぎ 20 ねぎ 5			
しょうひん 食品 グループ えいようそ 栄養素 たんぱく質 炭水化物 しつ 脂質 たんぱく質 たんぱく質 むきしつ 無機質 ビタミン むきしつ 無機質				
☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。 6月紀の川市産の野菜は・・・小松菜、キャベツ、ズッキーニ、じゃがいも、玉ねぎ すじなしいんげん、人参、にんにく、とうもろこし など 米・・・きぬむすめ(紀の川市産) フルーツ給食(市内産のフルーツ)・・・6/13冷凍みかん				

給食だより 6月

粉河学校給食センター



梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすいです。食中毒予防の基本は手洗いです。石鹸を泡立てしっかりと手を洗う習慣を身につけましょう。

また6月は「歯と口の健康週間」があります。自分の歯と口の健康を振り返り、食事の時はよくかんで、食後にしっかりと歯みがきをし、健康な生活を送りましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯垢と口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないと、歯垢の中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。



年をとっても

口から
おいしく！

しっかりと食べて食することは生涯にわたっておいしく食べるために大切です。かみこたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

給食でも提供する乳いもの、つるつとしているもの、弾力があるものは、急いで食べるとのどに詰まる危険があります。(ミートスト、うずらのたまご、ぶどう、しらたまだんご、じゃがもちなど) また一度にたくさん口の中に食べ物を入れて食べている人も注意が必要です。



落ち着いて、よくかんで、味わいながら食べてね。

給食に登場！

かみこたえのある食品で
かむ力アップ



学校給食ではよくかんで食べてほしいので、さまざまなかみこたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみこたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

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要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなの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、調理器具なども殺菌しましょう。

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を食べないなどの注意が必要です。



食中毒予防の基本は手洗いです！

☆給食の前にもしっかりと手洗いをしましょう！！