

給食だより 6月号

6月は「食育月間」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと噛んで、健康な生活をおくりましょう。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防



脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

6月4日の給食は噛みごたえのあるメニューを取り入れたカミカミ献立です！



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。手洗いやうがいを忘れずに！

カンピロバクター

とり肉が原因となることが多いのですが、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。

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！

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



給食予定献立表						
令和3年6月 徳島県立川島中学校						
日	曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)			栄 養 価
			赤 血 や 肉 や 骨 になるもの	緑 体 の 調 子 を 整 える もの	黄 働 く 力 や 熱 に なる もの	
1	火	ごはん 牛乳 新じゃがのうま煮 さんまのみぞれ煮 プロッコリーのごまあえ 青りんごゼリー	牛乳 さんまのみぞれ煮 牛肉 プロッコリー 厚揚げ	にんじん たまねぎ さやいんげん プロッコリー	精白米 強化米 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま 青りんごゼリー	エネルギー(kcal) 889 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 27.9
2	水	ごはん 牛乳 キーマカレー ごぼうサラダ ごまドレッシング プリン	牛乳 大豆 牛ひき肉 豚ひき肉	たまねぎ にんじん にんにく アップルソース ごぼう きゅうり とうもろこし	ナン 油 カレールウ ごまドレッシング プリン	エネルギー(kcal) 803 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 32.2
3	木	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き にんじんしりしり じゃがいものチーズ焼き フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ツナ チーズ	にんにく プロッコリー にんじん パセリ みかん缶 バイン缶 もも缶 しょうが	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	エネルギー(kcal) 904 たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 30.0
4	金	発芽玄米 ごはん 牛乳 かみかみきあげ ほうれん草のごまあえ 野菜入り肉団子 まんでん大豆	牛乳 たまご えび 野菜入り肉団子 ひじき まんでん大豆	ごぼう たまねぎ にんじん えだまめ ほうれん草	精白米 強化米 油 発芽玄米 薄力粉 ごま さつまいも 片栗粉 砂糖	エネルギー(kcal) 835 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 24.8
7	月	ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き こんにやくの田楽 ペペーチーズ ますの塩焼き	牛乳 いか かつお節 豚肉 うずら卵 ペペーチーズ えび 春巻き みそ	しょうが はくさい にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ さやえんどう にんにく	精白米 強化米 油 ごま油 ラー油 片栗粉 こんにやく	エネルギー(kcal) 877 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 32.5
8	火	ごはん 牛乳 カレーポテト 高野豆腐と野菜の含め煮 小魚アーモンド ハモ魚醤味付けのり	牛乳 小魚 ます 小魚 ベーコン ハモ魚醤味付けのり	しょうが 干しいたけ えだまめ	精白米 強化米 油 じゃがいも アーモンド 砂糖 押麦	エネルギー(kcal) 800 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 24.0
9	水	ごはん 牛乳 豆腐とエビのチリソース煮 揚げぎょうざ アスバラとベーコンのソテー 大根サラダ 青じそドレッシング	牛乳 揚げぎょうざ 豆腐 ベーコン えび	たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり 干しいたけ グリーンピース キャベツ しょうが アスバラがす だいこん とうもろこし	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 青じそドレッシング	エネルギー(kcal) 851 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 24.3
10	木	ごはん 牛乳 筑前煮 いわしのトマト煮 かぼちゃの天ぷら ツナあえ	牛乳 たまご 鶏肉 ツナ いわしのトマト煮	れんこん ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん かぼちゃ キャベツ きゅうり レモン汁	精白米 強化米 油 こんにやく 薄力粉 砂糖 片栗粉	エネルギー(kcal) 912 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 29.7
11	金	米粉入り チョコレートパテ チョコレートパテ	牛乳 焼き豚 ベーコン	ほうれん草 とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ にんにく キャベツ トマト缶 パセリ	米粉入りチョコパテ 油 チョコレートパテ じゃがいも ココロツク ビーファン	エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 27.8 脂質(g) 27.7
14	月	ごはん 牛乳 なすの麻婆炒め 大根の梅あえ さつまいもの甘煮 乳酸菌入りゼリー	牛乳 みそ 豚ひき肉 かつお節 厚揚げ	なす たまねぎ にんじん 大根 干しいたけ グリーンピース 梅 しょうが にんにく ねぎ 小松菜	精白米 強化米 油 砂糖 ラー油 ごま油 片栗粉 さつまいも 乳酸菌入りゼリー	エネルギー(kcal) 836 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 20.8
15	火	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース プロッコリーのおかあえ れんこんのきんぴら すだち酢あえ	牛乳 かつお節 鶏肉 わかめ たまご	ねぎ プロッコリー にんじん れんこん えだまめ きゅうり キャベツ すだち酢	精白米 強化米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	エネルギー(kcal) 886 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 29.0
16	水	ごはん 牛乳 チンジャオロース ほうれん草とにんじんのおひたし 五目豆 ならあえ	牛乳 大豆 牛肉 こんぶ かつお節 油揚げ	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン ほうれん草 にんじん れんこん ごぼう だいこん 干しいたけ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 こんにやく ごま	エネルギー(kcal) 849 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 24.6
17	木	ごはん 牛乳 れんこんの炒め煮 キャベツのピリ辛炒め 大学芋 そば米汁	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉	れんこん にんじん ごぼう えだまめ キャベツ しょうが だいこん 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 油 こんにやく ごま油 そば米 砂糖 さつまいも ごま	エネルギー(kcal) 860 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 22.1
18	金	鶏門わかめ ごはん 牛乳 さわらのチーズ焼き 焼きなすのみぞれかけ 切り干し大根のサラダ 冷やしそうめん	牛乳 チーズ たまご わかめ かつお節 さわら	なす だいこん しょうが にんじん きゅうり 切り干し大根	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 そうめん ごま油	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 34.0 脂質(g) 19.9
21	月	ごはん 牛乳 メルルーサの南蛮漬け 小松菜のごまあえ 粉ふきいも 蒸し鶏のサラダ	牛乳 メルルーサ ささみ	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 パセリ きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも ごま 中華ドレッシング	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 14.6
22	火	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ キャベツのゆかりあえ 大豆の燗煮 春雨の酢の物	牛乳 油揚げ ハンバーグ 大豆 ひじき 錦糸卵	たまねぎ マッシュルーム トマト缶 プロッコリー キャベツ ゆかり レモン にんじん さやいんげん きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖 はるさめ こんにやく ごま油	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 20.6
23	水	ごはん 牛乳 ボーグピース えびフライ ウインナーと野菜のスープ煮 徳島県産キャロットカップケーキ	牛乳 エビフライ 豚肉 ウインナー 大豆 たまご	たまねぎ にんじん プロッコリー キャベツ	精白米 強化米 油 バター 砂糖 じゃがいも マーガリン 薄力粉 生クリーム	エネルギー(kcal) 854 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 24.3
24	木	小麦ごはん 牛乳 三色ごはん (鶏そぼろ・いり卵・さやえんどうの塩ゆで) クロノリとちりめんのかき揚げ ふしめん汁	牛乳 鶏ミンチ わかめ クロノリとちりめんのかき揚げ たまご ふしめん みそ	しょうが さやえんどう だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 押麦	エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 29.7
25	金	米粉入り チョコレートパテ いちごジャム	牛乳 キャベツのしょうが炒め 和風スパゲティ 徳島県産お米のタルト	牛乳 プロッコリー キャベツ しょうが ミートキャロットオムレツ たまねぎ ほうれん草 しめじ	米粉入りチョコパテ 油 ごま油 徳島県産お米のタルト スパゲティ バター いちごジャム	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 28.1
28	月	期 末 考 査				
29	火	期 末 考 査				
30	水	期 末 考 査				

* 新型コロナウイルス感染症に関する国の緊急経済対策の補助事業として、8日に「ハモ魚醤味付けのり」、24日に「クロノリとちりめんのかきあげ」、徳島県産わかめを使用した「ふしめん汁」を実施します。
* 材料その他の都合により献立を変更することがあります。