



6月 給食献立表



今月の目標・・・よく噛んで食べよう

西条市立河北中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			調味料
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	月		かみかみご飯	さきいか 松山揚げ		にんじん	枝豆	米		しょうゆ 酒	794 41.8
			焼きししゃも	ししゃも							
			おひたし	かつお節		こまつな	もやし	さとう		しょうゆ	
			肉豆腐	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 白菜 長ねぎ	(糸こんにゃく) さとう	油	しょうゆ 酒 みりん けずり節	
			みかんジュース				みかんジュース				
6	金		ご飯					米			824 37.2
			豚の梅みそ炒め	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	玉ねぎ しょうが 梅干し	かたくり粉	油	酒 しょうゆ みりん	
			かみかみあえ	さきいか			キャベツ きゅうり レモン	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ	
			磯煮	大豆 鶏肉 油揚げ ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん		じゃがいも (こんにゃく) さとう	油	しょうゆ みりん 煮干し	
9	月		ご飯					米			816 27.5
			新玉ねぎのかき揚げ	えび			玉ねぎ アスパラガス コーン	天ぷら粉	油	塩	
			ごま酢あえ				キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま	塩 しょうゆ 酢	
			豆乳豚汁	豚肉 厚揚げ 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう	(こんにゃく)		煮干し	
10	火		セルフドッグ					パン			795 29.0
			ウインナー	ウインナー							
			キャベツのカレーソテー			ピーマン	キャベツ		油	塩 こしょう カレー粉	
			キャロットスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油	ホワイトルウ 塩 こしょう	
			メロン				メロン				
			小袋ケチャップ							ケチャップ	
11	水		ご飯					米			772 33.2
			あじの豆衣焼き	あじ みそ いんげん豆				さとう	ごま	酒	
			こまつなとえのきのさっと煮	油揚げ かつお節		こまつな	えのきだけ			しょうゆ みりん	
			まんぷく鶏じゃが	鶏肉		にんじん	玉ねぎ アスパラガス	じゃがいも さとう	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん	
12	木		米粉パン					米粉パン			818 35.2
			ミラノ風カツレツ	豚肉	チーズ	パセリ		天ぷら粉 パン粉	油	塩 こしょう	
			イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	オリーブ油	酢 塩 こしょう	
			野菜スープ	ベーコン		こまつな にんじん	玉ねぎ もやし	じゃがいも		塩 こしょう しょうゆ コンソメ	
13	金		ご飯					米			877 30.0
			春巻き	春巻き					油		
			塩ナムル			こまつな	キャベツ		ごま ごま油	ガーリックパウダー 中華だし 塩 こしょう	
			マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 干し椎茸 だけのこ	さとう かたくり粉	油	しょうゆ 酒	
16	月		ご飯					米			782 34.7
			鮭の西京焼き	鮭 みそ				さとう		みりん 酒	
			磯香あえ		のり	こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ	
			切干大根のうま煮	鶏肉 油揚げ ちくわ		にんじん さやいんげん	切干大根 玉ねぎ	じゃがいも さとう	油	しょうゆ みりん 煮干し	
			梅干し				梅干し				
17	火		コッペパン					パン			803 33.2
			クリスピーチキン	鶏肉				小麦粉 コーンフレーク	ノンエッグマヨ ネーズ	鶏だし カレー粉 塩	
			ひじきツナサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	
			ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
18	水		ご飯					米			802 29.3
			じゃこカツ	すり身 豆腐			ごぼう きくらげ 玉ねぎ	かたくり粉 パン粉	油	酒	
			こんにゃくのきんぴら	鶏肉		にんじん ピーマン		(こんにゃく) じゃがいも さとう	ごま油	しょうゆ みりん	
			沢煮碗	豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	えのきだけ だけのこ 干し椎茸 もやし			塩 しょうゆ けずり節	
19	木		黒糖パン					黒糖パン			816 39.3
			ホキのコーンクリーム焼き	ホキ	チーズ	パセリ	コーンクリーム		ノンエッグマヨ ネーズ	塩 こしょう	
			アスパラとベーコンのソテー	ベーコン			アスパラガス もやし		油	塩 こしょう	
			ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん さやいんげん トマトピューレ	玉ねぎ	じゃがいも さとう	油	塩 こしょう ケチャップ ソース	
20	金		かぼちゃカレー（麦ご飯）					米 麦			815 30.0
			かぼちゃカレー（ルーウ）	豚肉		かぼちゃ にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	カレールウ ケチャップ しょうゆ	
			チーズオムレツ	たまご	チーズ 牛乳	パセリ	玉ねぎ	さとう	油	塩 こしょう しょうゆ	
			切干大根の和風サラダ	かつお節	わかめ		切干大根 きゅうり コーン	さとう	油	酢 しょうゆ	

日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える		【黄】おもにエネルギーになる			調味料
				たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン	炭水化物	脂質		
23	月		ご飯					米			774 25.7
			お好み揚げ	豚肉 かつお節	青のり	ねぎ	キャベツ	天ぷら粉	油	ソース	
			ブロッコリーごまあえ			ブロッコリー にんじん	きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ	
			みそde西条産スープ	ベーコン みそ		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 麦		コンソメ こしょう しょうゆ 鶏だし	
24	火		コッペパン					パン			827 41.9
			鶏肉と豆のグラタン	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも パン粉	油	塩 こしょう ホワイトルウ	
			いんげんソテー			さやいんげん	もやし		油	塩 こしょう しょうゆ	
			たまごスープ	豚肉 たまご		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ		油	しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし	
25	水		ご飯					米			824 33.4
			若鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ 酒	
			おかかあえ	かつお節		こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ	
			もずくスープ	豆腐 たまご	もずく	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	かたくり粉		しょうゆ 塩 こしょう けずり節	
26	木		減塩パン					減塩パン			852 37.9
			さわらのパン粉焼き	さわら		パセリ		パン粉	バター	塩 こしょう	
			コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン	さとう	油	酢 塩 こしょう	
			カチャトラ風パスタ	鶏肉		にんじん トマト	ズッキーニ 玉ねぎ にんにく セロリ	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 油	ワイン コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース	
27	金		ご飯					米			820 36.6
			干草焼き	たまご 鶏肉	ひじき	ねぎ	玉ねぎ	さとう	油	しょうゆ	
			じゃことコーンのナムル		しらす干し	こまつな	コーン キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ 酢	
			厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 だけのこ	さとう (こんにゃく)	油	しょうゆ 酒	
30	月		ご飯					米			818 34.7
			さばのごま焼き	さば					ごま	酒 しょうゆ みりん	
			昆布あえ		塩昆布		キャベツ きゅうり			しょうゆ	
			じゃがいものそばろ煮	豚肉 大豆ミート		にんじん	玉ねぎ 切干大根 枝豆	じゃがいも (糸こんにゃく) さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

食中毒を予防しよう

細菌が原因となる食中毒は、夏場（6～8月）に多く発生しています。予防するためには、食中毒予防の3原則を実践することが大切です。



つけない = 洗う！分ける！

手には様々な雑菌が付着しています。次のようなときは必ず手を洗いましょう。

- 調理を始める前
- 生肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- おむつを交換したり、動物に触れた後
- 食卓につく前や残った食品を扱う前



また、焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼いた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

増やさない = 低温で保存する！

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。生鮮食品などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

やっつける = 加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、加熱して食べれば安全です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安になります。



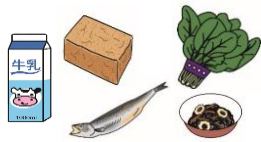
＼〇×クイズ／

（問題）カルシウムは、ビタミンDと一緒にとると、吸収がよくなる。〇か×か。

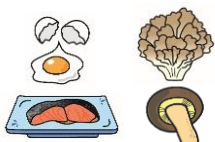
（答え）〇

ビタミンDは腸でカルシウムの吸収を助ける働きをします。6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。①歯に必要な栄養素をとる、③よく噛んで食べる、③きれいに歯を磨く の3つを意識しましょう。

カルシウム



ビタミンD



今月の予定