

給食だより<6月号>

山口市立鴻南中学校

ジメジメと湿気が多い、梅雨の季節です。
蒸し暑さで体の調子を崩さないように、水分補給や食事に気をつけよう！



6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

● 食事のあいさつをしっかりとる



● 食品の栄養成分表示を確認する



● 親子で料理をする



そのほかにも

● 3食しっかりと食べる ● 一緒に買い物に行く ● 食に関わる体験活動をする など

クイズ
わかるかな？



食育クイズ

Q 一年中出回っていますが、6月に旬を迎える夏野菜です。水分がとても多く、そのまま生で食べることが多いのも特徴です。

ヒント：皮にはちょっとイボイボもあり、パリッとして、みずみずしい食感がおいしいですね。

A) ブロccoli



B) きゅうり



C) レタス



答えは・・・職員室前の掲示板で確認してね！

☆ 給食献立予定表 (物資の価格変動などで、献立を変更する場合があります。ご了承ください) ☆

日	献立	牛乳	主に体を作る			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		IUPP タンパク質	一口メモ 家庭で食べてほしい食材
			1群 肉・魚・卵・大豆 タンパク質	2群 乳製品・海藻・小魚 カルシウム	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 ビタミンC	5群 穀類・いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂質	7群 たんぱく質	8群 糖質		
2月	ごはん 秋穂車えびコロッケ 切り干し大根のきんぴら なめこ汁	豚肉、さつまいも、生揚げ、麦みそ	牛乳、カットわかめ	にんじん、ねぎ	ごぼう、切干大根、たまねぎ、大根、なめこ	米、車えびコロッケ、ごま	油	825 kcal 24.8 g	山口市のじゃがいも・玉ねぎに「あいおえび」を使用した、山口市南部の恵みがいっぱいの一品！			
3日	ごはん/ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 小松菜とひじきの和え物	鶏ひき肉、高野豆腐、ちくわ、まぐろ水煮、かつお節	牛乳、干ひじき	にんじん、さいいんげん、小松菜	たまねぎ、キャベツ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖	油	676 kcal 24.3 g	家庭で食べてほしい食材 ・卵 ・淡色野菜			
4日	厚揚げ入りあんかけ丼 野菜のピリ辛あえ オレンジ	豚肉、生揚げ、かまぼこ、とりささみ	牛乳、カットわかめ	にんじん、チンゲンサイ、小松菜	キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、干しいたけ、太もやし、オレンジ	米、でんぶ、緑豆はるさめ、砂糖	ごま油、ごま	708 kcal 25.2 g	家庭で食べてほしい食材 ・乳製品 ・いも類			
5日	キャロットパン ポテトグラタン キャベツとわかめのスープ ミニゼリー (みかん)	ベーコン、豆乳、鶏肉団子	牛乳、チーズ、カットわかめ	クリスタルキャロット、小松菜	たまねぎ、グリーンピース、とうもろこし、キャベツ、しめじ	コッペパン、じゃがいも、マカロニ、パン粉、米粉、ミニゼリー	マーガリン	820 kcal 30.7 g	家庭で食べてほしい食材 ・魚介類 ・果物			
6日	ごはん かりこりいりこ 韓国風肉じゃが 5色ナムル	牛肉、ちくわ、生揚げ	牛乳、かえりいりこ、カットわかめ	にんじん、ねぎ、ほうれん草	にんにく、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、もやし	米、砂糖、じゃがいも、しらたき	ごま、ごま油	764 kcal 27.5 g	今年初の鴻南地区3校つながる給食！今回は、かりこりいりこをみんなで食べよう！			
9日	ごはん いわしのおかか煮 ほうれん草ののり和え 鶏ごぼう汁	いわしのおかか煮、かまぼこ、鶏肉、生揚げ	牛乳、ほしりのり	ほうれん草、にんじん、ねぎ	キャベツ、もやし、ごぼう、大根	米、砂糖、板こんにゃく	ごま	741 kcal 29.1 g	家庭で食べてほしい食材 ・卵 ・いも類			
10日	小パン/ブルーベリージャム ちゃんぽん 小松菜のごまサラダ	豚肉、えび、いか、かまぼこ、とりささみ水煮	牛乳、カットわかめ	にんじん、ねぎ、小松菜	キャベツ、きくらげ、しめじ、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、とうもろこし	コッペパン、ブルーベリージャム、ちゃんぽんめん、砂糖	ごま	686 kcal 28.3 g	ちゃんぽんは「さまざまな物を混ぜる」を意味し、長崎県の郷土料理として有名ですね！			
11日	ごはん/のり佃煮 マーボー豆腐 切り干し大根の中華和え	豚ひき肉、木綿豆腐、高野豆腐、赤みそ、ロースハム	のり佃煮、牛乳、カットわかめ	にんじん、ねぎ、小松菜	たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、にんにく、しょうが、切干大根、キャベツ、もやし	米、砂糖、でんぶ	ごま油、ごま	764 kcal 30.3 g	家庭で食べてほしい食材 ・魚介類 ・淡色野菜			
12日	背割りパン タンドリーチキン風 マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉、まぐろ水煮、ベーコン	牛乳、ヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、えのきたけ	コッペパン、でんぶ、マカロニ、砂糖	油、豆乳マヨネーズ、油	902 kcal 34.0 g	カレー粉とヨーグルトを使ったタレを揚げた鶏肉にからめたタンドリー風チキンはおすすめ料理！			
13日	タコライス 沖縄もずくスープ 手作りピーチゼリー	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、木綿豆腐、かまぼこ	チーズ、牛乳、もずく	トマト、にんじん、ねぎ	たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ナタデココ	米、ピーチゼリーの素		758 kcal 28.5 g	タコライスは、タコスの具材をご飯にのせた沖縄県の人気ご当地グルメ！			

日	献立	牛乳 肉・魚・卵・大豆 タンパク質	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯+ タンパク質	一口メモ 家庭で食べてほしい食材
			1群 肉・魚・卵・大豆 タンパク質	2群 乳製品・海藻・小魚 カルシウム	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 ビタミンC	5群 穀類・いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂質		
16月	ごはん ちくわののりのり揚げ れんこんと春雨の炒め物 かきたま汁	ちくわ、 豚ひき肉、 鶏卵、 木綿豆腐、 ベーコン	牛乳、 あおのり	にんじん、 小松菜、 ねぎ	しょうが、 キャベツ、 れんこん、 たまねぎ	米、 てんぷら粉、 ごま、 ごま油、 砂糖	なたね油、 ごま、 ごま油	797 kcal 29.2 g	今週は、地場産週間！ 地元産のおいしい食材 がたっぷりの給食をし っかり味わいましょう。	
17火	菜めし 鶏肉のセサミ焼き 小松菜の磯香和え じゃがいもと豆腐のみそ汁	鶏肉、 ちくわ、 木綿豆腐、 麦みそ	牛乳、 ほしのり	小松菜、 にんじん、 ねぎ	にんにく、 しょうが、 キャベツ、もやし、 たまねぎ、 干しいたけ	米、 砂糖、 じゃがいも	ごま	721 kcal 28.0 g	セサミ焼きは、ごまがい っぱい！ごまは、紀元前 3500年頃のインドが栽 培発祥地と言われます。	
18水	ごはん/しそわかめ 豚肉と生揚げのみそ煮 もやしのナムル	豚肉、 生揚げ、 麦みそ、 ちくわ	しそわかめ、 牛乳、 塩昆布	にんじん、 さいいんげん、 小松菜	たまねぎ、なす、 キャベツ、 もやし、 とうもろこし	米、 砂糖、 てんぷら	油、 ごま、 ごま油	720 kcal 26.7 g	山口県の有名なぶりかけ と言えば、しそわかめ！ ごはんにびつたりで、し その香りがいい香り！！	
19木	小パン/ほんかんジャム おちゃめうどん れんこんと小松菜のサラダ	牛肉、 油揚げ、 錦糸卵、 かまぼこ、 ロースハム	牛乳、 干ひじき	にんじん、 ねぎ、 小松菜	干しいたけ、 たまねぎ、 れんこん、 きゅうり、 とうもろこし	コッパン、 ほんかんジャム、 お茶うどん、 砂糖	ごま、油	734 kcal 26.7 g	おちゃめうどんは、お茶 を練り込んだお茶うどん を使った瓦そば風の汁う どんですよ。	
20金	豚玉丼 ほうれん草のごま和え 県産みかんゼリー	豚肉、 鶏卵、 ちくわ、 まぐろ水煮	牛乳	にんじん、 ねぎ、 ほうれん草	たまねぎ、 干しいたけ、 キャベツ、 もやし	米、しらたき、 砂糖、 てんぷら、 県産みかんゼ リー	ごま	726 kcal 26.9 g	家庭で食べてほしい 食材 ・小魚類 ・果物 1年給食なし	
23月	ごはん 手作りふりかけ 豆腐の中華風そぼろ煮 中華サラダ	かつお節、 木綿豆腐、 豚ひき肉、 まぐろ水煮	しらす干し、 しそわかめ、 牛乳、 カットわかめ	にんじん、 ねぎ	たまねぎ、 しょうが、 にんにく、 キャベツ、 きゅうり、もやし	米、 砂糖、 じゃがいも	ごま油、 ごま	702 kcal 27.2 g	家庭で食べてほしい 食材 ・乳製品 ・緑黄色野菜	
24火	背割りパン ケチャップウインナー コーンチーズポテト クリームスープ	ウインナー、 鶏肉、 大豆、 豆乳	牛乳、 チーズ	かぼちゃ、 にんじん	とうもろこし、 たまねぎ、 しめじ	コッパン、 砂糖、 じゃがいも、 米粉	マーガリン	823 kcal 31.7 g	家庭で食べてほしい 食材 ・魚介類 ・淡色野菜	
25水	ひじきごはん 肉だんごのうま煮 ごま酢和え	鶏肉団子、 生揚げ、 高野豆腐、 かまぼこ	牛乳	にんじん、 さいいんげん、 ほうれん草	たまねぎ、 ごぼう、 もやし、 キャベツ、 切干大根	米、 板こんにゃく、 じゃがいも、 砂糖	ごま	737 kcal 27.5 g	家庭で食べてほしい 食材 ・乳製品 ・果物	
26木	きなご揚げパン 五目ラーメン ごぼうのドレッシングサラダ	きな粉、 豚肉、 まぐろ水煮	牛乳	にんじん、 ねぎ、 ブロッコリー	にんにく、干しいたけ、 たけのこ、たまねぎ、 キャベツ、ごぼう、 きゅうり、 とうもろこし	コッパン、 砂糖、 中華めん	なたね油、 ごま、 油	835 kcal 33.4 g	今年度初めてのきなご揚 げパン！大豆から作られ るきなごを使った揚げパ ンは給食で大人気！！	
27金	チキンカレー チップスサラダ ヨーグルト	鶏肉、 まぐろ水煮	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 トマト、 ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、 えだまめ、にんにく、 しょうが、りんご、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	米、 じゃがいも、 米粉、砂糖、 ポテトチップ ス	ユニバーサル マーガリン、 油	823 kcal 24.9 g	少し砕いたポテトチップ スをトッピングすると、 いつものサラダがおいし さアップ、人気上昇！！	
30月	手作りチョコナッツスコーン コンソメスープパゲティ 温野菜のツナサラダ	鶏卵、 ベーコン、 まぐろ水煮	牛乳	にんじん、 ごねぎ、 ブロッコリー	キャベツ、 たまねぎ、しめじ、 きゅうり、ごぼう、 とうもろこし	チョコ、 砂糖、 小麦粉、 スバゲティ、 こんにゃく寒天	アーモンド、 バター、 油	705 kcal 22.8 g	手作りスコーンは、大人 気メニュー！2種類のア ーモンドとチョコチップ を入れて手作ります！	

◎県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

◎物価高騰による食材費への影響がある中、山口市では、栄養バランスや量を保った給食の提供を行うため、食材費の値上がり分を市費で負担する支援が行われています。

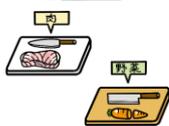
衛生に気をつけよう

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。



肉の生焼けにはくに注意しましょう。



食中毒予防3原則と学校給食

②ぶやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



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。



35℃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。

保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。



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。

