

# 学校給食だより

八雲町学校給食センター

毎年6月～9月は、食中毒事故が多く発生しています。食中毒を起こす細菌が食べ物についていても、味や匂いの変化ではわからないものが多いです。給食では、このような食中毒事故が起こらないように、ラーメンや混ぜごはん等の、食中毒事故を起こしやすいメニューを一時中止にし、食中毒事故を防止するように努めています。

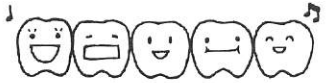


## よくかんでいますか？



よくかむと体に良いことがたくさん！

## 食べ方チェック！



かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- ・食べるのがとても早い  チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。
- ・食べるのが遅すぎる  よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。
- ・食べ物を口からよくこぼす  よくかめない人は、歯科医に相談してみましょう。
- ・かたいものが食べにくい

## 6月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える
1 (月)	米	飯	牛乳	米 こんにゃく	油揚げ・いわし・さつま揚げ 花かつお・牛乳	キャベツ・人参・筍・グリーンピース しめじ茸
2 (火)	黒糖	パン	シ	パン	青大豆・クリームチーズ・粉乳 鶏肉・豆腐・ハム・牛乳	しめじ茸・えのき茸・キャベツ キュウリ・レモン
3 (水)	米	飯	シ	米 春巻きの皮	ワカメ・豆腐・鶏肉・ハム・牛乳	長ねぎ・大根・キュウリ・コーン
4 (木)	減量	ごはん	シ	米・うどん	豚肉・花竹輪・小女子・のり 牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ茸・筍・長ねぎ 大根・キュウリ・枝豆・りんご
5 (金)	米	飯	シ	米	油揚げ・鶏肉・花かつお・牛乳	もやし・人参・小松菜
8 (月)	米	飯	牛乳	米・春雨 シューマイの皮	すり身・豚肉・ツト・牛乳	コーン・長ねぎ・筍・白菜・大根・菊 木耳・生姜・大根・グリーンピース
9 (火)	バター	パン	シ	パン スパゲティ	すり身・ベーコン・寒天・牛乳	えのき茸・ほうれん草・玉ねぎ 人参・ピーマン・ブロッコリー
10 (水)	米	飯	シ	米・じゃが芋 こんにゃく	鶏肉・チーズ・寒天・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・マスカット 桃・パイン・りんご
11 (木)	減量	ごはん	シ	米・めん	豚肉・ツト・牛乳	長ねぎ・筍・木耳・人参・キャベツ レンコン・玉ねぎ・ピーマン
12 (金)	米	飯	シ	米	油揚げ・さんま・花かつお 鶏肉・牛乳	大根・人参・小松菜・長ねぎ 生姜
15 (月)	米	飯	牛乳	米	ふのり・豆腐・油揚げ・豚肉 牛乳	キャベツ・長ねぎ・玉ねぎ
16 (火)	コッペ	パン	シ	パン・じゃが芋 ドレッシング	鶏肉・豆乳・豚肉・牛乳	玉ねぎ・パセリ・人参・マッシュルーム ブロッコリー・キャベツ
17 (水)	米	飯	シ	米・しらたき ごま	卵・ツト・いわし・さつま揚げ 牛乳	木耳・人参・長ねぎ・ごぼう グリーンピース
18 (木)	減量	ごはん	シ	米・うどん	油揚げ・鶏肉・寒天・牛乳	長ねぎ・しめじ茸・玉ねぎ 人参・小松菜・生姜・レモン
19 (金)	米	飯	シ	米	豚肉・大豆・牛乳	しめじ茸・えのき茸・パセリ・玉ねぎ ニンニク・りんご・ミニトマト・ピーマン
22 (月)	米	飯	牛乳	米・こんにゃく ごま	鶏肉・イカ・豆腐・寒天 ワカメ・とさかのり・牛乳	ごぼう・長ねぎ・人参・大根 キュウリ・キャベツ
23 (火)	切り込み	パン	シ	パン	ワカメ・高野豆腐・ウインナー 牛乳	えのき茸・長ねぎ・筍・キャベツ
24 (水)	米	飯	シ	米・シューマイの皮 春雨	卵・ツト・すり身・鶏肉・牛乳	コーン・木耳・長ねぎ・人参 枝豆・キュウリ・白菜
25 (木)	減量	ごはん	シ	米・うどん	ツト・豚肉・花かつお・寒天 牛乳	木耳・人参・白菜・長ねぎ ブロッコリー
26 (金)	米	飯	シ	米・じゃが芋	ワカメ・油揚げ・豚肉・牛乳	長ねぎ・しめじ茸・黄ピーマン ピーマン・ニンニク・パイン・筍
29 (月)	米	飯	牛乳	米	豆腐・花かつお・牛乳	なめこ・大根・長ねぎ・白菜 ごぼう・人参・玉ねぎ
30 (火)	スライス	パン	シ	パン・じゃが芋 ジャム	鶏肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・白菜 パセリ・いちご・りんご

### こんだてせつめい

- 10日 カレーの盛り付けが変わりました。どんぶりにごはんを盛り付け、カレーをかけて食べてね。
- 15日 メンチカツには、味がついていますので、ポイルキャベツにソースをかけて食べてね。
- 29日 ごはんの上に野菜かき揚げをのせ、天どんのたれをかけて食べてね。

### 6月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	607	21.7
中学校	800	28.2

予定回数 22回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。