



給食だより



青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>ごはん みそ汁 (大根・キャベツ・葉大根) アジフライ すき昆布の煮物 りんごちゃんゼリー 牛乳</p>	<p>にゅうめん ごもくあつや たまご 五目厚焼き玉子 ごま和え どら焼き 牛乳</p>	<p>もやしあんかけ丼 わかめスープ ポーク焼売 牛乳</p>	<p>ごはん みそ汁 (生揚げ・えのき・長ネギ) 鶏の照り焼き なすのみそ炒め 牛乳</p>	<p>ごはん みそ汁 (なめこ・豆腐・わかめ) いわしの梅煮 おから炒め煮 牛乳</p>
710kcal	706kcal	724kcal	705kcal	699kcal
<p>★血やにくになる★ アジフライ こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ごぼう いんげん こんにゃく だいこん はだいこん キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう りんごちゃんゼリー</p>	<p>★血やにくになる★ とりにく かまぼこ あぶらあげ たまごやき ちくわ ぎゅうにゅう ごま ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう キャベツ ★力や熱のもとになる★ そうめん さとう どらやき</p>	<p>★血やにくになる★ ぶたにく きくらげ わかめ とうふ しゅうまい ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし たまねぎ にんじん ちんげんさい ねぎ しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら かたくりこ</p>	<p>★血やにくになる★ とりにく ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ なす にんじん たまねぎ パプリカ えのき ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら</p>	<p>★血やにくになる★ とうふ わかめ いわしうめに おから とりにく ひじき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ なめこ ねぎ ごぼう にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら</p>
8	9	10	11	12
<p>ごはん みそ汁 (小松菜・玉ねぎ・キャベツ) 揚げ豆腐 (野菜入り) もやしとキュウリの梅あえ 牛乳</p>	<p>あんかけナポリタン ツナサラダ アップルシャーベット 牛乳</p>	<p>ぎゅうどん 牛丼 みそ汁 (ほうれん草・えのき・人参) 磯和え 牛乳</p>	<p>せわ 背割りコッペパン かぼちゃ 南瓜とベーコンのスープ ウイナー チョップドサラダ 牛乳</p>	<p>ごはん みそ汁 (なす・おくら・油揚げ) はんぺんチーズ揚げ いんげん炒め 牛乳</p>
716kcal	722kcal	727kcal	729kcal	730kcal
<p>★血やにくになる★ あげとうふ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし きゅうり にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら</p>	<p>★血やにくになる★ ウイナー ベーコン ツナ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり りんご ★力や熱のもとになる★ スパゲティ あぶら コーン さとう かたくりこ</p>	<p>★血やにくになる★ ぎゅうにく ちくわ のり ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ ほうれんそう えのき にんじん もやし ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう かたくりこ</p>	<p>★血やにくになる★ ベーコン ウイナー ミックスビーンズ ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ かぼちゃ ブロッコリー にんじん きゅうり ブロッコリー パプリカ セロリ ★力や熱のもとになる★ コッペパン コーン</p>	<p>★血やにくになる★ あぶらあげ ぶたにく はんぺんチーズ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ なす おくら いんげん にんじん ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら はるさめ さとう かたくりこ</p>
15	16	17	18	19
<p>ごはん みそ汁 (小松菜・ごぼう・ねぎ) いろどやさいにくだんご 彩り野菜肉団子 きりほ だいこん煮 牛乳</p>	<p>にく うどん マセドアンサラダ みかんゼリー 牛乳</p>	<p>ポークカレー アスパラキャベツサラダ パイン ジョア</p>	<p>ごはん せんべい汁 チキン味噌カツ からしあ 辛子和え 牛乳</p>	<p>ごはん みそ汁 (小松菜・しめじ・もやし) さばの味噌煮 ふきの油炒め 牛乳</p>
681kcal	714kcal	716kcal	740kcal	758kcal
<p>★血やにくになる★ にくだんご さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ こまつな ごぼう ねぎ だいこん にんじん いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう</p>	<p>★血やにくになる★ ぶたにく ハム アーモンド ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ごぼう こねぎ にんじん ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ うどん あぶら じゃがいも コーン さとう みかんゼリー</p>	<p>★血やにくになる★ ぶたにく とりにく ジョア ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ アスパラ パプリカ キャベツ パイン ★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも あぶら さとう</p>	<p>★血やにくになる★ とりにく ちくわ チキンみそカツ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ はくさい ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ しいたけ ほうれんそう ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら せんべい</p>	<p>★血やにくになる★ さばのみそに さつまあげ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし こまつな しめじ ふき にんじん いんげん こんにゃく ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう</p>

22	23	24	25	26
ごはん 豚汁 いわしのみぞれ煮 ごま和え 牛乳	カレーうどん コロッケ カリフラワーのピクルス 牛乳	ごはん スープ (あさり・チンゲン菜・人参) 麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳	黒糖パン クラムチャウダー ミートオムレツ きのこのマリネ 牛乳	ごはん みそ汁 (キャベツ・えのき・葉大根) チーズインハンバーグ ごぼうサラダ 牛乳
706kcal	709kcal	727kcal	720kcal	702kcal
★血やにくになる★ ぶたにく いわし かまぼこ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ ほうれんそう ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ カリフラワー きゅうり パプリカ ★力や熱のもとになる★ うどん コロッケ あぶら かたくりこ	★血やにくになる★ とうふ ぶたにく だいずミート ハム あさり ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ねぎ たけのこ グリーンピース もやし きゅうり ちんげんさい にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん はるさめ かたくりこ あぶら さとう	★血やにくになる★ あさり ベーコン オムレツ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ きのこミックス たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう アスパラ ★力や熱のもとになる★ こくろパン じゃがいも あぶら	★血やにくになる★ チーズインハンバーグ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう きゅうり にんじん キャベツ だいこん えのき ★力や熱のもとになる★ ごはん コーン さとう

29	30
ごはん みそ汁 (大根・生揚げ・人参) 鮭フライ みずの炒め煮 牛乳	ジャージャー麺 中華風コーンスープ もやしのナムル 牛乳
713kcal	695kcal
★血やにくになる★ なまあげ サーモンフライ さつまあげ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん みず いんげん こんにやく ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ ぶたにく たまご ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ しめじ にんじん たけのこ たまねぎ もやし きゅうり ぜんまい ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら さとう コーン

家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない	増やさない	やっつける
手には雑菌がついてい ます。石けんでしっかり 手洗いをしましょう。	食品の購入後はできる だけ早く冷蔵庫に入れ、 早めに食べきりましょう。	加熱は効果的な殺菌方 法です。特に、肉は中心 までよく加熱しましょう。

※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。

よくかむことの効果

肥満予防 	脳の活性化 	消化・吸収を助ける 	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。

かみごたえのあるものをよくかんで食べよう

将来にわたっておいしく食べるため、かみごたえのあるものを食べましょう。かむことは、食べすぎを防いだり、むし歯を予防したりする効果があります。



だ液の働き

食べかすを落とす 	消化を助ける 	味を感じる 	菌の増殖を抑える 	歯の表面を修復する
--------------	------------	-----------	--------------	---------------

6月の給食目標



朝ご飯を食べよう。