



# 6月給食だよ



青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん 中華スープ 厚揚げの中華炒め もやしときゅうりの梅サラダ 雪人参蒸しパン 牛乳	にゅうめん 野菜のかき揚げ ひじきとれんこんサラダ ぶどうゼリー 牛乳	コーンピラフ コンソメスープ (じゃがいも・ブロッコリー・人参) 鶏のマーマレード焼き アスパラレタスサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 (小松菜・玉ねぎ・キャベツ) さばのみそ煮 みずの油炒め 牛乳	ごはん 中華スープ 焼売 麻婆春雨 牛乳
795kcal	707kcal	722kcal	757kcal	753kcal
★血やにくになる★ とりにく なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん いら しいたけ もやし きゅうり キャベツ にんにくのめ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら はるさめ さとう むしパン	★血やにくになる★ とりにく かまぼこ あぶらあげ ひじき とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ごぼう ねぎ さんさいミックス やさいかきあげ きゅうり れんこん ★力や熱のもとになる★ そうめん あぶら さとう ゼリー	★血やにくになる★ とりにく ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ミックスベジタブル たまねぎ ブロッコリー にんじん アスパラ レタス パプリカ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら コーン じゃがいも	★血やにくになる★ さばのみそに さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ みず いんげん にんじん しらたき 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 さとう	★血やにくになる★ しゅうまい ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ しいたけ にんじん たけのこ もやし いら ちんげんさい えのき ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら はるさめ かたくりこ
10	11	12	13	14
ごはん とり汁 たらの揚げ焼き 酢のもの アセロラゼリー 牛乳	味噌ラーメン 餃子 きのこのマリネ 牛乳	ポークカレー コールスローサラダ パイン ジョア	米粉パン (チョコパテ) パンプキンスープ 県産チキンカツ チョップドサラダ 牛乳	ごはん いももち汁 鮭塩焼き いんげん炒め 牛乳
708kcal	751kcal	747kcal	726kcal	744kcal
★血やにくになる★ とりにく たらあげやき わかめ ちくわ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう ねぎ にんじん キャベツ しいたけ きゅうり ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう ゼリー	★血やにくになる★ とりにく ぶたにく ぎょうざ なんと ★体の調子を整える★ きのこミックス キャベツ もやし たまねぎ にんじん しなちく ほうれんそう アスパラ ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら コーン	★血やにくになる★ ぶたにく ハム ジョア ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん ふくじんづけ グリーンピース キャベツ アスパラ れんこん パイン ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ じゃがいも あぶら コーン	★血やにくになる★ チキンカツ ハム だいず ミックスビーンズ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ かぼちゃ 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★ こめこパン チョコパテ さとう あぶら コーン	★血やにくになる★ とりにく さけ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん ねぎ はくさい いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら いもち はるさめ さとう
17	18	19	20	21
ごはん みそ汁 (豆腐・わかめ・長ネギ) 鶏の照り焼き 野菜炒め 牛乳	豚汁うどん いか天 磯辺和え ボンデーナツ 牛乳	牛丼 みそ汁 (小松菜・もやし・人参) キャベツの梅和え 牛乳	ごはん みそ汁 (生揚げ・ぜんまい・葉大根) 太刀魚フライ 切りほしだいこん煮 牛乳	ごはん せんべい汁 いろど野菜肉団子 菊花和え りんごちゃんゼリー 牛乳
727kcal	755kcal	735kcal	733kcal	747kcal
★血やにくになる★ とりてりやき ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ にんじん しいたけ もやし ピーマン ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ ぶたにく いかてん かまぼこ のり 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 もやし だいこん ねぎ ほうれんそう ★力や熱のもとになる★ うどん あぶら さとう ポンデーナツ	★血やにくになる★ ぎゅうにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ しらたき ごぼう しいたけ こまつな もやし にんじん キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ さとう かたくりこ	★血やにくになる★ タチウオフライ なまあげ さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ぜんまい はだいこん 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	★血やにくになる★ とりにく にくだんご ちくわ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん だいこん しらたき ねぎ しいたけ ほうれんそう キャベツ きく ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら せんべい ゼリー

24	25	26	27	28
<p>ごはん みそ汁 (豆もやし・ほうれん草・人参) いわしの胡麻味噌煮 おから炒め 牛乳</p>	<p>スパゲティミートソース スープ (じゃが芋・鶏肉・コーン) イタリアンサラダ 黄桃コンポート 牛乳</p>	<p>ピピンパ丼 わかめスープ ごもくあつやきたまご 五目厚焼玉子 牛乳</p>	<p>黒糖パン スープ (ブロッコリー・マッシュルーム・人参) かぼちゃチーズフライ キャベツとウインナーソーテー プリン 牛乳</p>	<p>ごはん みそけんちん汁 さわら西京焼き すき昆布の煮物 牛乳</p>
712kcal	751kcal	697kcal	715kcal	712kcal
<p>★血やにくになる★ いわしごまみそに おから とりにく ひじき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし ほうれんそう にんじん ごぼう ながねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら</p>	<p>★血やにくになる★ あいびきにく だいずミート とりにく ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ しめじ たまねぎ にんじん トマトピューレ アスパラ ブロッコリー キャベツ ★力や熱のもとになる★ スパゲティ じゃがいも コーン さとう</p>	<p>★血やにくになる★ ぶたひきにく わかめ とうふ ごもくたまごやき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし だいこん にんじん ぜんまい きくらげ ほうれんそう しいたけ ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう</p>	<p>★血やにくになる★ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ マッシュルーム ブロッコリー にんじん アスパラ キャベツ たまねぎ ★力や熱のもとになる★ ことうパン かぼちゃフライ コーン プリン あぶら</p>	<p>★血やにくになる★ さわらさいきょうづけ こんぶ さつまあげ とりにく とうふ 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 しらたき ねぎ だいこん ★力や熱のもとになる★ ごはん ながいも さとう あぶら</p>

※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。

### 学校給食の衛生管理

学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意を払っています。

#### 清潔な服装

調理員は、せきから飛ぶた液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。



#### 手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。



#### エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使いわけています。



#### 適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分間以上(二枚貝などは85~90℃で90秒間以上)になるようにしています。



### 食中毒予防の基本 手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。



### 歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？  
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

### 食後の歯みがき習慣

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。



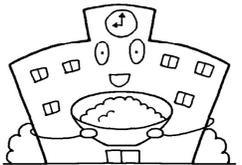
### 気をつけよう！ テイクアウトの食中毒

食品をテイクアウトすると、調理してから食べるまでの時間が長くなります。そのため、気温の高い時期は食中毒のリスクが高まります。食中毒菌は、20~50℃の温度帯でよく増えるので、テイクアウトの食品を購入したら、早めに食べましょう。



### 6月は食育月間

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



## 6月の給食目標



# 朝ご飯を食べよう

