



# 給食だより



青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん みそ汁 (なめこ・豆腐・長ネギ) 豚キムチ炒め 切り干大根サラダ 牛乳	醤油ラーメン エビ焼売 ブロッコリーサラダ 牛乳	もやしあんかけ丼 わかめスープ 厚焼玉子 牛乳	食パン (いちごジャム) パンプキンスープ チキンカツ チョップドサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 (小松菜・玉ねぎ・キャベツ) さばのみぞれ煮 みずの炒め煮 牛乳
738kcal	693kcal	714kcal	730kcal	665kcal
★血やにくになる★ ぶたにく ツナ とうふ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ はくさい にんにくのめ たまねぎ もやし きりぼしだいこん きゅうり にんじん なめこ ながねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう コーン	★血やにくになる★ ぶたにく きくらげ なんと エビシウマイ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし ながねぎ にんじん しなちく カリフラワー ブロッコリー パプリカ ★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★ わかめ とうふ たまごやき きくらげ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ながねぎ しいたけ もやし たまねぎ にんじん ちんげんさい ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら かたくりこ	★血やにくになる★ チキンカツ ミックスピーズ ハム 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★ パン いちごジャム さとう あぶら ぎゅうにゅう	★血やにくになる★ さばのみぞれに さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ みず にんじん いんげん こんにやく 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
9	10	11	12	13
ごはん みそ汁 (大根・人参・葉大根) 鶏の照り焼き 野菜炒め 牛乳	わかめうどん コロッケ ひじきとれんこんサラダ 黄桃コンポート 牛乳	豚丼 みそ汁 (豆腐・たまねぎ・ほうれん草) ブロッコリーのごま和え 牛乳	ごはん 豚汁 五目玉子焼き ふきの炒め煮 牛乳	ごはん せんべい汁 野菜肉団子 菊花和え りんごちゃんゼリー 牛乳
710kcal	682kcal	690kcal	703kcal	747kcal
★血やにくになる★ とりてりやき ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ にんじん もやし ピーマン だいこん はだいこん ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら	★血やにくになる★ とりにく かまぼこ わかめ ひじき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん はくさい ながねぎ きゅうり れんこん もも ★力や熱のもとになる★ うどん あぶら かぼちゃとさつまいもコロッケ さとう	★血やにくになる★ ぶたにく とうふ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ごぼう こんにやく しいたけ ほうれんそう キャベツ ブロッコリー にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう かたくりこ	★血やにくになる★ ぶたにく たまごやき さつまあげ 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 ながねぎ ふき 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 やさいにくだんご ちくわ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにやく しいたけ ほうれんそう いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら せんべい りんごちゃん さとう
16	17	18	19	20
ごはん みそ汁 (生揚げ・玉ねぎ・キャベツ) いわしのごま味噌煮 ひじきの煮物 牛乳	山菜にゅうめん えび天 ツナサラダ ぶどうゼリー 牛乳	ポークカレー 和風サラダ パインコンポート ジョア	ごまパン コーンスープ チーズインハンバーグ きのこのマリネ 牛乳	ごはん みそけんちん汁 ホッケの塩焼き 磯和え みかんゼリー 牛乳
686kcal	707kcal	748kcal	699kcal	687kcal
★血やにくになる★ いわしごまみそに ひじき だいず あつあげ さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ キャベツ にんじん れんこん 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 かまぼこ えびてん ツナ 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 ながねぎ さんさいミックス しいたけ きゅうり なのはな ★力や熱のもとになる★ そうめん あぶら コーン ぶどうゼリー	★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 グリンピース ふくじんづけ アスパラ ブロッコリー 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	★血やにくになる★ とりにく チーズインハンバーグ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ マッシュルーム まいたけ えのき なめこ たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう アスパラ ★力や熱のもとになる★ ごまパン コーン	★血やにくになる★ とりにく とうふ ほっけ のり かまぼこ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう だいこん にんじん ながねぎ もやし ほうれんそう ★力や熱のもとになる★ ごはん ながいも あぶら さとう みかんゼリー

23	24	25	26	27
ごはん みそ汁 (キャベツ・えのき・葉大根) 太刀魚フライ たけのこ炒め 牛乳	スパゲティミートソース スープ (じゃが芋・ブロッコリー・コーン) アスパラキャベツサラダ 牛乳	中華丼 わかめスープ チキンサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 (菜の花・しめじ・生揚げ) 鶏のピカタ マカロニサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 (ほうれん草・えのき・人参) いわしの梅煮 カレー肉じゃが 牛乳
737kcal	688kcal	736kcal	702kcal	709kcal
★血やにくになる★ たちうおフライ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ はだいこん えのき にんじん ほそたけ 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★ あいびきにく だいずミート とりにく 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 パプリカ ★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	★血やにくになる★ ぶたにく なまあげ とりにく なると わかめ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たけのこ ちんげんさい にんじん はくさい たまねぎ きぬさや ねぎ しいたけ ブロッコリー パプリカ きゅうり ★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 たまご ハム なまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ きゅうり キャベツ なのはな しめじ ★力や熱のもとになる★ ごはん マカロニ コーン さとう	★血やにくになる★ いわしのうめに ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース しいたけ ほうれん草 えのき ★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも あぶら さとう

30
ごはん とり汁 さばのトマト味噌煮 きんぴらごぼう 牛乳
732kcal
★血やにくになる★ さばのトマトみそに さつまあげ ごま とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん いんげん だいこん ながねぎ キャベツ しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう

### 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。

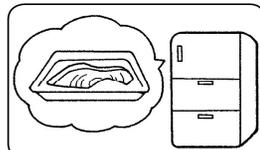
#### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



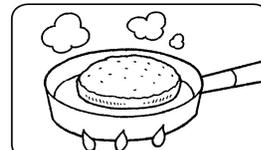
手には雑菌がついてい  
ます。石けんでしっかり  
手洗いをしましょう。

増やさない



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。

やっつける



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。

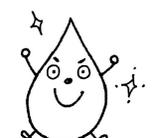
### 食中毒予防の基本 手洗い

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。



※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。	かむことによって出ただ液の働きで、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、食べすぎを防止したり、むし歯を予防したりする効果があります。

〈かみごたえのあるもの〉

- にんじん (生)
- れんこん (酢づけ)
- 豚ヒレ肉のソテー
- アーモンド
- 干しぶどう





よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

### 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	菌の表面を修復する
----------	--------	-------	----------	-----------



### 6月の給食目標



# 朝ご飯を食べよう。