

# 6月(後半)献立表

今月の食育目標：骨や歯を丈夫にしよう

令和8年度  
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ☆
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
			1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
16 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米	759 kcal	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">6月は食育月間</div> まは日食六 しラ同・月 よんじ主は食 うスも菜食 。がの・育 整を副月間 い食菜食 やべ・で する汁す くよ物。 なりが私 りも描たち まさった すまたの 。ざパ体 いまらは ろなん食 い食すべ る品のた なをよも 食まいの 品ん食で をべ事作 食んをら べな心れ てくがま 元とけす 気りま。 でいし好 健れよき 康るう嫌 なこ。い 体とたま をてたず 作よ、 り毎主	
		牛乳&小魚&美生柑		牛乳,小魚		美生柑				34.6 g
		あじの竜田揚げ	あじ			おろししょうが	てんぷん	米油		23.2 g
		五色あえ		わかめ	にんじん,こまつな	きゅうり,もやし	上白糖	ごま		2.6 g
		豚汁	豚肉,木綿豆腐,味噌		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	こんにゃく,じゃがいも	サラダ油		
17 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米	708 kcal		
		牛乳		牛乳				28.5 g		
		ひじきの千種卵焼き	卵	ひじき	にんじん,ほうれんそう	干し椎茸,たけのこ,ねぎ	三温糖			21.8 g
		大豆のサラダ	大豆			キャベツ,きゅうり		サラダ油		2.5 g
		わかめのみそ汁	木綿豆腐,油揚げ,味噌	わかめ	にんじん	だいこん,たまねぎ,ねぎ				
18 木	○	ターメリックライス					精白米,発芽玄米,強化米	889 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				31.3 g		
		海藻サラダ		海藻サラダ		キャベツ,きゅうり,コーン	上白糖	サラダ油		29.0 g
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト,生クリーム		バイン缶,みかん缶				2.7 g
		キーマカレー	豚レバーチップ,豚ひき肉	チーズ	パセリ,にんじん	にんにく,セロリ,たまねぎ	三温糖,小麦粉	サラダ油,有塩バター		
19 金	○	発芽玄米入りご飯	食育月間・食育の日					精白米,発芽玄米,強化米	794 kcal	
		牛乳		牛乳				35.1 g		
		さばの甘露煮	さば			しょうが	中双糖		22.3 g	
		小松菜と厚揚げのおかかあえ	生揚げ,かつお節		こまつな,にんじん	もやし	上白糖	ごま油	3.6 g	
		根菜たっぷりみそ汁	豚肉,味噌		にんじん,ほうれんそう	れんこん,だいこん	じゃがいも	サラダ油		
23 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米	702 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				31.5 g		
		じゃが豚キムチ	豚肉		にら	たまねぎ,はくさい,たけのこ,キムチ	じゃがいも,しらたき,三温糖,てんぷ	サラダ油	17.3 g	
		もやしのナムル	ハム		にんじん	もやし,きゅうり	上白糖	ごま油,ごま	3.2 g	
		中華風卵スープ	糸かまぼこ,卵		にんじん,ほうれんそう	ねぎ,しょうが,たまねぎ,だいこん	てんぷん	ごま油		
24 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米	740 kcal		
		牛乳&手作りあじさいゼリー		牛乳			精白米,発芽玄米,強化米 ブロックゼリー(巨峰・シャインマスカット)		24.4 g	
		ごぼうのごまだれ丼の具	焼き竹輪			ごぼう,しょうが	てんぷん,三温糖	米,ごま	16.1 g	
		おかかあえ(じゃこ)	かつお節	しらす干し	にんじん	キャベツ,きゅうり,つば漬			3.1 g	
		えのきのみそ汁	木綿豆腐,味噌		にんじん	えのきたけ,ねぎ	じゃがいも			
25 木	○	発芽玄米入りご飯		234			精白米,発芽玄米,強化米	767 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				30.8 g		
		豆腐ハンバーグおろしかけ	豚ひき肉,木綿豆腐			たまねぎ,えのき米,えのきたけ,だいこん	小麦粉,パン粉,三温糖,てんぷん	米ぬか油	21.8 g	
		大豆ときゅうりのコロコロサラダ	大豆		にんじん	きゅうり,キャベツ,レモン果汁	上白糖	オリーブ油	2.9 g	
		じゃが芋のみそ汁	油揚げ,味噌	わかめ	にんじん	たまねぎ,ねぎ	じゃがいも			
26 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米	717 kcal		
		牛乳		牛乳				28.2 g		
		鶏肉と凍み豆腐のチリソース	鶏肉,凍り豆腐			しょうが,にんにく,ねぎ	てんぷん,上白糖	米油,ごま油	20.8 g	
		大根とじゃこのサラダ		しらす干し	こまつな	だいこん,きゅうり		ごま油	2.5 g	
		ワンタンスープ	豚ひき肉,なると		にんじん,ほうれんそう	しょうが,ねぎ,はくさい,干し椎茸	ワンタン	サラダ油,ごま油		
29 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米	713 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				32.8 g		
		レバーのかりんとう揚げ	豚レバー,豚肉,味噌			おろししょうが	てんぷん,米粉,上白糖	米油,ごま	18.6 g	
		土佐酢あえ	かつお節		にんじん	はくさい,キャベツ,きゅうり			3.2 g	
		凍り豆腐とわかめのみそ汁	凍り豆腐,味噌	わかめ	にんじん	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ				
30 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米	766 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				35.5 g		
		鮭のマスタード焼き	鮭					卵不使用マヨネーズ	22.7 g	
		切干大根の炒め煮	さつま揚げ,油揚げ		にんじん,こまつな	切干大根,干し椎茸	三温糖	サラダ油	3.1 g	
		具だくさんみそ汁	油揚げ,味噌		にんじん	ごぼう,たまねぎ,ねぎ	こんにゃく,じゃがいも	サラダ油		

基準値<エネルギー830kcal><たんぱく質35.3g><脂質23.1g><食塩相当量2.5g未満>  
★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしく願いたします

せっけんで手洗い

習体通す細  
慣のし。菌  
が中てまや  
大に、たウ  
切入細、イ  
でれ菌細ル  
すな菌ス  
。いたなは  
たがど、  
め体がせ  
にのつき  
も中い、  
、にたく  
食入手し  
事つてや  
前て食み  
にしべな  
石ま物ど  
けいをに  
んま触混  
でするじ  
必。とっ  
ず細、て  
手菌食移  
をなべ動  
洗ど物し  
うををま

手作りあじさいゼリー

味状た二六  
のにせ十月  
せ切り四は  
りっ日あ  
したてはじ  
が巨す、さ  
入峰。あい  
っ味ゼジの  
てとりさ花  
いシいの咲  
まヤのの咲  
す。ンにを季  
マ、イ節  
スサメて  
カイす  
ツコジ。  
トロシ。

## 衛生的な食事のための3つのポイント

6月になると気温と湿度が高くなる日が増え、細菌が活発に動き始めます。3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。また、引き続き新型コロナウイルス感染拡大予防対策もしっかり行っていきましょう。

### ①つけない

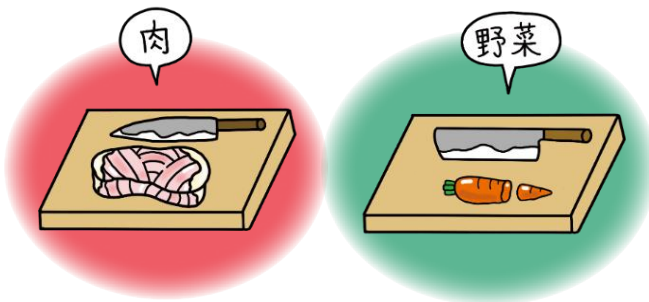
・料理をするときや食べる前には手を石けんでいねいに洗う。



手を洗った後は、清潔なタオルやハンカチでふきとりましょう。

生の肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに洗いましょう！

\*まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使う(1回ごとに使い切り)にするのもいいですね。



### ③やっつける

・生で食べる物以外は、十分に火を通してから食べる。

(特に肉の生焼けには注意が必要です。)

※給食では、原則として、すべての食品を加熱します。(中心部の温度が75℃以上で1分以上。ノロウイルス汚染のおそれがある場合は、85~90℃で90秒以上加熱します。)

### ②ふやさない

・料理を室温のまま長時間放置しない。



生温かい温度(35℃前後)は、細菌が増えやすい危険な温度です。

保存をするときは小分けにして温度を素早く下げましょう。

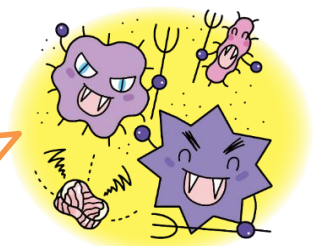
1食分にしておくとともに衛生的です。

※給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。

\*調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。

※給食では、食器はきれいに洗った後、さらに「消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。

細菌は温かくて、よごれていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大好きです。



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、目で見て確認しましょう。

※外はこんがり焼けていても中まで火が通っていないことがあります！

