

6月 給食だより



秋田明德館高等学校
令和3年5月28日発行

日も長くなり、暑さを感じる日も増えてきました。さて、もうすぐ梅雨に入りますが、この時期は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が起こりやすくなります。衛生には十分注意しましょう。

食中毒を防ぐ3原則

細菌やウイルスを



調理前や生の魚・肉を扱う前などは石けんでしっかり手を洗いましょう。
料理は冷蔵庫などに入れて低温で保存し、早めに食べることが重要です。また、中まで十分に加熱して食べましょう。

6月は食育月間です！



国が定めた「食育推進基本計画」により、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」とされています。

食べることは、わたしたちが生きるためになくてはならないもの。今、健康な食生活を送ることが、将来にわたって、健康な自分であることにつながります。この機会に普段の食生活をふり返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> 朝・昼・夕の3食を しっかり食べている 	<input type="checkbox"/> 栄養バランスを考えて 食べている 	<input type="checkbox"/> 食事前のお菓子や ジュースは控えている
<input type="checkbox"/> 食事の前後に あいさつをしている 	<input type="checkbox"/> 食事中はスマートフォン をさわらずに食べている 	<input type="checkbox"/> 外食や中食では 品数の多いもの を選ぶようにしている

あなたはいくつチェックできましたか？

パーフェクトを目指しましょう！

/ 6





6月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
～今月の旬の野菜～	1日	2日	3日	4日
さやいんげん 枝豆 きくらげ キャベツ 大葉 ジャが芋 パプリカ ピーマン レタス じゅんさい アジ いわし	わかめごはん なめこの味噌汁 揚げ出し豆腐の彩りあんかけ 大根の梅しそ和え 牛乳 768kcal	カレーうどん ほうれん草のごま和え 甘夏みかんゼリー 牛乳 689kcal	コッペパン パンプキンポタージュ 白身魚のピザ風焼き イカとじゃが芋のソテー 牛乳 726kcal	豚肉の甘辛丼 えのきの味噌汁 小松菜のからし和え 牛乳 728kcal



歯と口の健康週間献立



7日	8日	9日	10日	11日
ごはん きのことこんにゃくのスープ チンジャオロース 海藻サラダ 牛乳 734kcal	鶏肉とにらのでんあかけ焼きそば ワンタンスープ ごぼうサラダ 牛乳 736kcal	麦ごはん オクラのすまし汁 いわしのごま味噌煮 かぶの桜エビあんかけ 牛乳 694kcal	ごはん 切り干し大根の味噌汁 和風れんこんハンバーグ モロヘイヤのおひたし 牛乳 777kcal	タコととうもろこしのピラフ 白いんげん豆のポタージュ 野菜のアーモンドサラダ 牛乳 791kcal
14日	15日	16日	17日	18日
えびとほうれん草のクリームスパゲティ 野菜コンソメスープ 水菜のツナサラダ 牛乳 812kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 アジ磯辺フライ ひじきと豆のさっぱりサラダ 牛乳 875	ピビンバ丼 白菜のスープ きゅうりの昆布和え 牛乳 781kcal	ごはん キャベツの味噌汁 豚ひれ肉のポークチャップ 3色パプリカのきんぴら 牛乳 718kcal	☆あきたメニュー☆ じゅんさい入り三色丼 県産椎茸の味噌汁 チンゲンサイのナムル 牛乳 756kcal
21日	22日	23日	24日	25日
ごはん 新ごぼうの味噌汁 豚肉とキャベツの塩レモン炒め ポテトサラダ 牛乳 885kcal	米粉パン マカロニスープ チキンソテーマトソース しめじとブロッコリーのソテー 牛乳 729kcal	☆ベトナムメニュー☆ ベトナム風チャーハン 牛乳 フォー 春巻 マンゴープリン 860kcal	ごはん わかめスープ 豚肉とアスパラガスの中華炒め キャベツの甘酢和え 牛乳 740kcal	ごはん 岩のりの味噌汁 さけのホイル焼き 野菜のなめ苺和え 牛乳 640kcal
28日	29日	30日	<div data-bbox="957 1568 1532 1881" data-label="Complex-Block"> <p>「歯と口の健康習慣献立」について</p> <p>毎年6月4日から10日までの1週間は、歯と口の健康習慣です。給食では、7日から11日までの5日間、カルシウムを多く含む食材や、かみごたえのある食材を使います。 一口30回程度、よくかむことを意識して食べてみましょう。よくかむことで、唾液が出ます。唾液には口の中をきれいにする作用があり、虫歯や歯周病の予防に役立ちます。</p> </div>	
キーマカレー フレンチサラダ 果物（キウイフルーツ） 牛乳 888kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 豆乳入り野菜の味噌汁 豚肉の塩麴焼き なすのそぼろ炒め 約2.3g 739kcal	親子丼 じゃが芋の味噌汁 いんげんのおかか和え 牛乳 819kcal		

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。

<食堂からのお願い>

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗い、持参したハンカチでふいてください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。