令和５年度

６月給食予定献立表

ふくしま新世高等学校保原校舎
（給食時間　１６：４０～１７：２０）

日	曜日	献　立　名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	木	麦ごはん 牛乳 焼き魚（ほっけ一夜干し） ひじき炒め煮 ほうとう汁	818	36.8	24.0	2.9
2	金	ビーフカレーライス 牛乳 ブロッコリーと豆のサラダ	828	29.8	26.6	3.0
5	月	歯と口の健康週間 麦ごはん（噛むふりかけ） 牛乳 ごぼうのメンチカツ いか人参 大根まめ入り豚汁	830	30.9	25.4	2.5
6	火	ご飯 牛乳 チンジャオロースー シューマイ 春雨スープ	810	28.9	27.7	2.7
7	水	かき揚げうどん 牛乳 厚揚げの青じそ風味サラダ 大豆の甘煮	779	34.1	27.4	3.8
8	木	麦ごはん 牛乳 ベーコンエッグ 肉と春雨の炒め物 味噌汁 オレンジ	794	29.1	25.1	2.8
9	金	**《定通大会応援献立》**ソースカツ丼 牛乳 ほうれん草のナムル 味噌汁	815	30.7	25.9	3.4
13	火	食パン（ももジャム） 牛乳 白身魚のカレームニエル 人参グラッセ 夏のほうとう汁	796	34.5	24.5	3.1
14	水	麦ごはん 牛乳 揚げだし豆腐 肉じゃが 味噌汁	850	29.0	30.9	2.8
15	木	十穀ごはん 牛乳 手づくりハンバーグ（添え：いんげんソテー） サニーレタスサラダ ポトフ	829	34.4	30.6	2.8
16	金	麦ごはん 牛乳 カシューナッツの炒め物 じゃこと小松菜の生姜和え ふかひれ風スープ	886	37.7	32.5	2.7
19	月	紫黒米ごはん 牛乳 あじフライ ポテトサラダ けんちん汁	856	30.8	34.3	2.3
20	火	麦ごはん 牛乳 巾着玉子（添え：ブロッコリー） ベーコンとなすの味噌炒め 沢煮椀	811	30.5	31.4	2.9
21	水	ごはん 牛乳 鶏肉のトマト煮 ほうれん草とワカメのお浸し ピーマンとベーコンのみそカレースープ	789	37.0	24.1	2.4
22	木	セルフハンバーガー（フライドポテト） 牛乳 にらと豚肉、豆腐のとろみ汁	868	34.7	35.4	3.5
23	金	キーマカレーライス 牛乳 コールスローサラダ 冷凍みかん	1012	32.8	41.8	2.6
26	月	中華丼 牛乳 揚げ餃子 卵とにらのスープ	838	30.9	32.4	2.8
27	火	ごはん 牛乳 鯖の味噌煮（添え：しし唐）炒り鶏 すまし汁	810	33.1	28.8	3.0
28	水	麦ごはん 牛乳 豚肉とキムチの炒め物 冷や奴 味噌汁	814	37.0	30.5	2.8
29	木	きつねそば 牛乳 ごぼうサラダ レーズン蒸しパン	823	35.6	33.8	2.8
30	金	桜えびのチャーハン 牛乳 ししゃも唐揚げ トマトケチャップ風味けんちん汁	750	30.0	25.3	2.9

※都合により献立内容が変更になることがあります。

給食だより　６月号

６月の目標
健康な体づくりのための食事の摂り方を考えてみよう！

梅雨は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。**「石けんを十分泡立てて、しっかり手洗い」**を継続し、手洗い後は、水気をよくふき取り、**「アルコール消毒」**を忘れずに行いましょう。

✿６月は食育月間です。そして、26 日～30 日は「朝食について見直そう週間」です。１日の始まりの朝食は大切ですね。いつも身近にある「食」を見直すチャンスです。

✿６月４日～10 日は歯と口の健康週間です。丈夫な歯で、しっかりかむことは、食べることの原点です。虫歯にならないように、食事の後はしっかり歯みがきやうがいをしましょう。

★☆6月の行事食について☆★

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

※歯と口の健康週間は、６（ム）、４（シ）にちなみ、
６月４日を虫歯予防デーとしたのが始まりです。

【6月5日（月） かみかみ献立】

麦ごはん（噛（か）むふりかけ付き）、ごぼうのメンチカツ、いか人参、大根豆入り豚汁

★よく噛んでいますか？★

噛まない子が増えています！

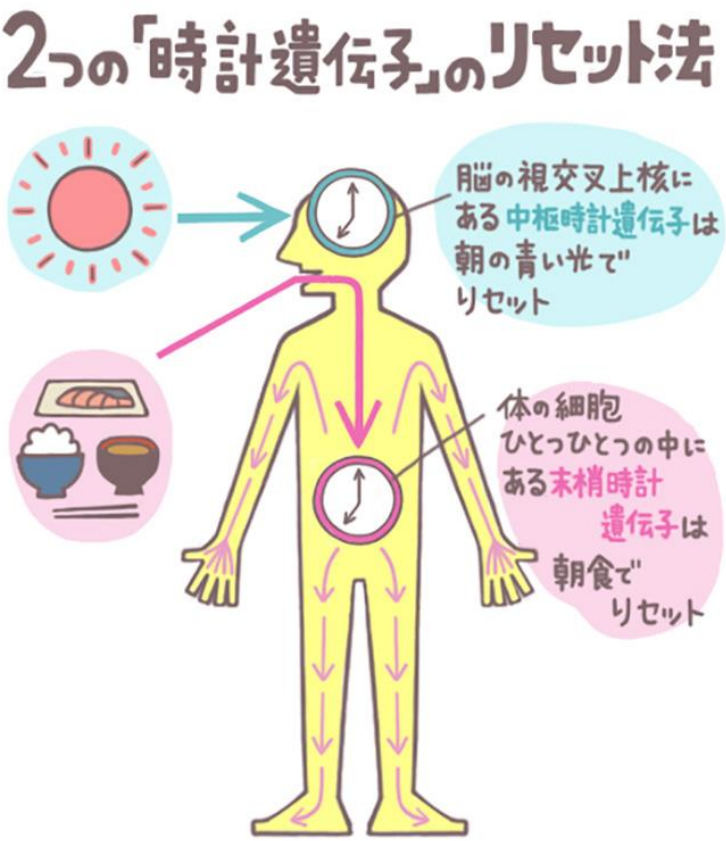
みなさんはよく噛んで食べていますか？やわらかい食べ物ばかり食べていると、噛む力が衰えてしまいます。よく噛むことは、左のイラストのように健康に深く関わっています。

★☆朝ごはんで元気に1日をスタートさせよう！☆★

朝からだるい、集中力がないという人いませんか?

まず朝の太陽の光を浴びましょう

そのあと、朝ごはん！

朝ごはんを食べると、においをかいだり、噛んだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。

さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めてきます。