

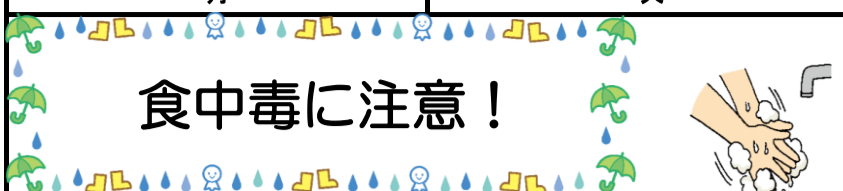
月		火		水		木		金			
				1	2 (Cグループ対応)		3				
 <h2 style="text-align: center;">食中毒に注意!</h2> <p>梅雨時は、気温や湿度が上がって、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。</p> <p>また、調理の際には、食品を十分加熱（75℃1分以上）し、調理器具を殺菌するなど、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒の原因は、においや見た目だけではわからないものもあります。食材の保管や残り物を利用するときには気をつけてください。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>サルモネラ</p> <p>おもな原因食品は、鶏肉や卵、レバーなどです。取り扱いに注意しましょう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>ヒスタミン</p> <p>おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>カンピロバクター</p> <p>鶏肉が原因となることが多いですが、不明なものもあります。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>腸管出血性大腸菌</p> <p>O157がよく知られていますが、生肉などを食べないなどの注意が必要です。</p> </div> </div>		<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>コロケ (冷)</p> <p>コロケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース (小袋)</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>ゆでブロッコリー (冷)</p> <p>ブロッコリー 緑 ゆで塩</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>焼き豚とキャベツの和え物 (冷)</p> <p>焼き豚 赤 キャベツ 赤 もやし 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 昆布パウダー 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>なすと油揚げのみそ汁 (食缶)</p> <p>なす 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> </div>		<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>鶏肉の甘酢あえ (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 黄 酒 黄 土生姜 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>中華豆腐 (温)</p> <p>豆腐 赤 干しいたけ 緑 青ねぎ 緑 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>里芋の煮物 (冷)</p> <p>里芋 黄 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 削り節 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>(基本献立) 小魚佃煮 (冷)</p> <p>小魚佃煮 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>(Cグループ) つぼ漬け (冷)</p> <p>つぼ漬け 緑</p> </div>		<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>豚丼 (温)</p> <p>豚肉 赤 かまぼこ 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 糸こんにやく 赤 青ねぎ 赤 さとう 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 緑 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>しば漬け (冷)</p> <p>しば漬け 緑</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>切干天根の炒め煮 (温)</p> <p>切干大根 緑 油揚げ 赤 にんじん 赤 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> </div>					
		<p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>778 25.6 19.8 3.7</p>		<p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>834 31.9 23.3 2.2</p>		<p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>708 26.5 14.4 3.1</p>					
		6		7		8		9		10	
		<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>肉じゃが (温)</p> <p>牛肉 赤 酒 黄 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 つきこんにやく 黄 グリーンピース 黄 ゆで塩 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>もやしのカレー炒め (温)</p> <p>もやし 緑 キャベツ 緑 なたね油 黄 コンソメ 黄 ウスターソース 黄 カレー粉 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>味付けのり (冷)</p> <p>味付けのり 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>チキンウインナー (冷)</p> <p>チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>ゆでブロッコリー (冷)</p> <p>ブロッコリー 緑 ゆで塩</p> </div>		<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>白身魚の香味ソース (冷)</p> <p>ホキ 赤 塩 赤 玉ねぎ 緑 白ねぎ 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 こしょう 黄 レモン果汁 黄 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>チンゲン菜 (冷)</p> <p>チンゲン菜 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>ひじきの炒め煮 (冷)</p> <p>芽ひじき 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>豚汁 (食缶)</p> <p>豚肉 赤 里芋 黄 ごぼう 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> </div>		<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>焼き鳥 (温)</p> <p>鶏肉 赤 白ねぎ 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 酒 赤 さとう 黄 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>金平ごぼう (温)</p> <p>豚肉 赤 ごぼう 赤 にんじん 赤 平天 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 なたね油 黄</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>ししとう (温)</p> <p>ししとう 緑 なたね油 黄 塩 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>コーンとにんじんのソテー (冷)</p> <p>とうもろこし 緑 にんじん 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>小松菜と厚揚げの煮びたし (冷)</p> <p>小松菜 緑 厚揚げ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 塩 赤 削り節 赤</p> </div>		<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>キャベツの味噌炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 キャベツ 赤 白ねぎ 赤 土生姜 赤 みそ 赤 みりん 赤 酒 赤 中華だし 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>スパゲティサラダ (冷)</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ツナ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 コーンクリーミー (小袋) 黄</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>いかの天ぷら (温)</p> <p>いかの天ぷら 赤 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>フルーツ缶 (冷)</p> <p>黄桃缶 緑 りんご缶 緑 みかん缶 緑</p> </div>		<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>ソースカツ丼 (温)</p> <p>ヒレカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>ほうれん草のソテー (温)</p> <p>とうもろこし 緑 ほうれん草 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>天根サラダ (冷)</p> <p>大根 赤 ハム 赤 きゅうり 赤 ゆで塩 赤 青じそドレッシング (小袋) 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>たくあん漬け (冷)</p> <p>たくあん漬け 緑</p> </div>	
<p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>727 24.9 17.7 1.6</p>		<p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>721 33.5 16.7 3.3</p>		<p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>796 33.0 21.4 2.2</p>		<p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>863 30.2 26.0 1.6</p>		<p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>721 27.1 16.1 3.1</p>			
13 (Cグループ対応)		14		15		16 (Cグループ対応)		17 (Bグループ対応)			
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>麻婆豆腐 (温)</p> <p>豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 黄 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 赤 みそ 赤 豆板醤 黄 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>春巻き (温)</p> <p>春巻き 赤 なたね油 黄</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>みかん缶 (冷)</p> <p>みかん缶 緑</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>(基本献立) 中華あえ (冷)</p> <p>春雨 黄 キャベツ 緑 にんじん 緑 焼き豚 赤 白ごま 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 ごま油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>(Cグループ) 中華あえ(ごま油) (冷)</p> <p>春雨 黄 キャベツ 緑 にんじん 緑 焼き豚 赤 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> </div>		<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>鮭のマリネ (冷)</p> <p>鮭 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酢 黄 塩 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>蒸しがぼちや (冷)</p> <p>かぼちや 緑 塩 黄</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>ポトフ (食缶)</p> <p>フランクフルト 赤 ベーコン 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 大根 黄 鶏ガラスープ 黄 野菜ブイオン 黄 こしょう 黄</p> </div>		<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>筑前煮 (温)</p> <p>鶏肉 赤 ちくわ 赤 にんじん 赤 こんにやく 黄 たけのこ 黄 ごぼう 黄 かつおだし 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酒 黄 みりん 黄 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>チキンカツ (温)</p> <p>チキンカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>ふりがけ (冷)</p> <p>のりかつお 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>じゃごピーマン (冷)</p> <p>ちりめんじゃこ 赤 ピーマン 赤 ごぼう 黄 茎わかめ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤</p> </div>		<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>厚揚げの五目炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 厚揚げ 赤 にんじん 赤 干しいたけ 赤 たけのこ 赤 チンゲン菜 赤 白ねぎ 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 八丁風みそ 赤 豆板醤 赤 鶏ガラスープ 赤 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>ガーリックポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 にんにく 緑 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>ひじきとツナの旨辛煮 (冷)</p> <p>芽ひじき 赤 ツナ 赤 にんじん 赤 青ねぎ 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 さとう 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>(基本献立) 冷しゃぶサラダ (冷)</p> <p>豚肉 赤 キャベツ 赤 にんじん 赤 きゅうり 赤 もやし 赤 香りごまドレッシング (小袋) 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>(Cグループ) 冷しゃぶサラダ (冷)</p> <p>豚肉 赤 キャベツ 赤 にんじん 赤 きゅうり 赤 もやし 赤 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> </div>		<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>豚肉の生姜炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 さとう 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>もやしの和え物 (冷)</p> <p>もやし 赤 チンゲン菜 赤 にんじん 赤 ゆで塩 赤 昆布パウダー 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>虎豆の旨煮 (冷)</p> <p>虎豆 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄 塩 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>(基本献立) えびしゅうまい (温)</p> <p>えびしゅうまい 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <p>(Bグループ) ポークしゅうまい (温)</p> <p>ポークしゅうまい 赤</p> </div>			
<p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>823 27.2 23.3 2.3</p>		<p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>847 27.0 19.0 2.4</p>		<p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>780 29.9 19.6 2.9</p>		<p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>945 36.0 32.7 2.1</p>		<p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>795 32.1 19.8 2.1</p>			

Table with 5 columns (Month, Day, Dish, Ingredients, Nutrition) for days 20-24. Includes items like 焼きそば, しゃぶしゃぶ, 野菜炒め, 八宝菜, カレーライス, オムレツ, ミニピッツァ, etc.

Table with 5 columns (Month, Day, Dish, Ingredients, Nutrition) for days 27-30. Includes items like セルフチキンライス, きのごソテー, じゃがいも入り酢豚, にんじんシソシリ, さんまのかば焼き, 鶏ごぼうごはん, ちくわの煮物, 和風パスタ, ポテトサラダ, etc.

6月は食育月間です！

「食育月間」は、家庭、学校、地域など社会全体で、食育推進に取り組んでいただくために設けられた、食育の強化月間です。
「食育月間」は、国が定めた「食育推進基本計画」により、平成18年から始まったもので、平成28年3月に制定された「第3次食育推進基本計画」においても、毎年6月が「食育月間」と定められています。
食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、生涯にわたり健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。
みなさんも、この「食育月間」を機会に、ぜひ、健康な生活の基礎を築く「食育」について、取り組んでみませんか。



よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさん、よくかんで食事をしていますか？ やわらかい食べ物ばかり食べていませんか？

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。
消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。
肥満を予防する

脳の働きを活性化させる
あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になります。

むし歯を予防する
よくかむことでだ液が多く出ます。だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。

＜強化米について＞

強化米とは、精米作業で失われた栄養分であるビタミンB1・B2を、精白米にコーティングした米をいいます。
ビタミンB2は黄色い色をしているため、強化米は黄色くなります。
ビタミンB1・B2は水と混ざりやすく、栄養素として吸収しにくいビタミンとされており、日本人には不足がちな栄養素です。
このため、泉南市の学校給食では、小学校も、中学校も、強化米を混ぜています。白いごはんは黄色いごはんが混じっていますが、ビタミンB2の色なので安心して召し上がってください。

6月 学校給食栄養摂取量

Table comparing average intake and school lunch intake standards for various nutrients like Energy, Protein, Fat, Salt, Calcium, Iron, Vitamin A, B1, B2, C, and Fiber.

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389