

月	火	水	木	金																																								
<div style="text-align: center;">  <h2 style="margin: 0;">食中毒に注意！</h2> </div> <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 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 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 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 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> <p>コロッケ (冷) コロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース (小袋)</p> <p>ゆでブロッコリー (冷) ブロッコリー 緑 ゆで塩</p> <p>焼き豚とキャベツの和え物 (冷) 焼き豚 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 昆布パウダー 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>なすと油揚げのみそ汁 (食缶) 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> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>778</td><td>25.6</td><td>19.8</td><td>3.7</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	778	25.6	19.8	3.7	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉の甘酢あえ (温) 鶏肉 赤 塩 黄 酒 黄 土生姜 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温) キャベツ 緑 ゆで塩</p> <p>中華豆腐 (温) 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> <p>里芋の煮物 (冷) 里芋 黄 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 削り節 黄</p> <p>(基本献立) 小魚佃煮 (冷) 小魚佃煮 赤</p> <p>(Cグループ) つぼ漬け (冷) つぼ漬け 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>834</td><td>31.9</td><td>23.3</td><td>2.2</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	834	31.9	23.3	2.2	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>豚丼 (温) 豚肉 赤 かまぼこ 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 緑 糸こんにやく 黄 青ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 塩 黄 土生姜 黄 削り節 黄</p> <p>野菜サラダ (冷) キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p>しば漬け (冷) しば漬け 緑</p> <p>切干天根の炒め煮 (温) 切干大根 緑 油揚げ 赤 にんじん 緑 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> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>708</td><td>26.5</td><td>14.4</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	708	26.5	14.4	3.1																	
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																								
778	25.6	19.8	3.7																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
834	31.9	23.3	2.2																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
708	26.5	14.4	3.1																																									
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>肉じゃが (温) 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> <p>もやしのカレー炒め (温) もやし 緑 キャベツ 緑 ピーマン 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> <p>味付けのり (冷) 味付けのり 赤</p> <p>チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>ゆでブロッコリー (冷) ブロッコリー 緑 ゆで塩</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>727</td><td>24.9</td><td>17.7</td><td>1.6</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	727	24.9	17.7	1.6	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>白身魚の香味ソース (冷) 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> <p>チンゲン菜 (冷) チンゲン菜 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄</p> <p>ひじきの炒め煮 (冷) 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> <p>豚汁 (食缶) 豚肉 赤 里芋 黄 ごぼう 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> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>721</td><td>33.5</td><td>16.7</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	721	33.5	16.7	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>焼き鳥 (温) 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> <p>金平ごぼう (温) 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> <p>ししとう (温) ししとう 緑 なたね油 黄 塩 黄</p> <p>コーンとにんじんのソテー (冷) 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> <p>小松菜と厚揚げの煮びたし (冷) 小松菜 緑 厚揚げ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 塩 赤 削り節 赤</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>796</td><td>33.0</td><td>21.4</td><td>2.2</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	796	33.0	21.4	2.2	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>キャベツの味噌炒め (温) 豚肉 赤 キャベツ 緑 白ねぎ 緑 土生姜 赤 みそ 赤 みりん 赤 酒 赤 中華だし 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>スパゲティサラダ (冷) 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 コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p>いかの天ぷら (温) いかの天ぷら 赤 なたね油 黄</p> <p>フルーツ缶 (冷) 黄桃缶 緑 りんご缶 緑 みかん缶 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>863</td><td>30.2</td><td>26.0</td><td>1.6</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	863	30.2	26.0	1.6	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ソースカツ丼 (温) 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> <p>ほうれん草のソテー (温) 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> <p>ゆでキャベツ (温) キャベツ 緑 ゆで塩</p> <p>天根サラダ (冷) 大根 緑 ハム 赤 きゅうり 緑 ゆで塩 緑 青じそドレッシング (小袋) 黄</p> <p>たくあん漬け (冷) たくあん漬け 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>721</td><td>27.1</td><td>16.1</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	721	27.1	16.1	3.1
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
727	24.9	17.7	1.6																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
721	33.5	16.7	3.3																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
796	33.0	21.4	2.2																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
863	30.2	26.0	1.6																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
721	27.1	16.1	3.1																																									

<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>肉じゃが (温) 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> <p>もやしのカレー炒め (温) もやし 緑 キャベツ 緑 ピーマン 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> <p>味付けのり (冷) 味付けのり 赤</p> <p>チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>ゆでブロッコリー (冷) ブロッコリー 緑 ゆで塩</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>727</td><td>24.9</td><td>17.7</td><td>1.6</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	727	24.9	17.7	1.6	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>白身魚の香味ソース (冷) 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> <p>チンゲン菜 (冷) チンゲン菜 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄</p> <p>ひじきの炒め煮 (冷) 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> <p>豚汁 (食缶) 豚肉 赤 里芋 黄 ごぼう 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> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>721</td><td>33.5</td><td>16.7</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	721	33.5	16.7	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>焼き鳥 (温) 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> <p>金平ごぼう (温) 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> <p>ししとう (温) ししとう 緑 なたね油 黄 塩 黄</p> <p>コーンとにんじんのソテー (冷) 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> <p>小松菜と厚揚げの煮びたし (冷) 小松菜 緑 厚揚げ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 塩 赤 削り節 赤</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>796</td><td>33.0</td><td>21.4</td><td>2.2</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	796	33.0	21.4	2.2	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>キャベツの味噌炒め (温) 豚肉 赤 キャベツ 緑 白ねぎ 緑 土生姜 赤 みそ 赤 みりん 赤 酒 赤 中華だし 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>スパゲティサラダ (冷) 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 コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p>いかの天ぷら (温) いかの天ぷら 赤 なたね油 黄</p> <p>フルーツ缶 (冷) 黄桃缶 緑 りんご缶 緑 みかん缶 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>863</td><td>30.2</td><td>26.0</td><td>1.6</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	863	30.2	26.0	1.6	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ソースカツ丼 (温) 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> <p>ほうれん草のソテー (温) 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> <p>ゆでキャベツ (温) キャベツ 緑 ゆで塩</p> <p>天根サラダ (冷) 大根 緑 ハム 赤 きゅうり 緑 ゆで塩 緑 青じそドレッシング (小袋) 黄</p> <p>たくあん漬け (冷) たくあん漬け 緑</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>721</td><td>27.1</td><td>16.1</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	721	27.1	16.1	3.1
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
727	24.9	17.7	1.6																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
721	33.5	16.7	3.3																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
796	33.0	21.4	2.2																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
863	30.2	26.0	1.6																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
721	27.1	16.1	3.1																																									

<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>麻婆豆腐 (温) 豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 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> <p>春巻き (温) 春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p>みかん缶 (冷) みかん缶 緑</p> <p>(基本献立) 中華あえ (冷) 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> <p>(Cグループ) 中華あえ(ごま油) (冷) 春雨 黄 キャベツ 緑 にんじん 緑 焼き豚 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>823</td><td>27.2</td><td>23.3</td><td>2.3</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	823	27.2	23.3	2.3	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鮭のマリネ (冷) 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> <p>蒸しがぼちや (冷) かぼちや 緑 塩 黄</p> <p>ポトフ (食缶) 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 緑 鶏ガラスープ 黄 野菜ブイヨン 黄 こしょう 黄</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>847</td><td>27.0</td><td>19.0</td><td>2.4</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	847	27.0	19.0	2.4	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>筑前煮 (温) 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> <p>チキンカツ (温) 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> <p>ふりがけ (冷) のりかつお 赤</p> <p>じゃこピーマン (冷) ちりめんじゃこ 赤 ピーマン 赤 ごぼう 緑 きゅうり 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>780</td><td>29.9</td><td>19.6</td><td>2.9</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	780	29.9	19.6	2.9	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>厚揚げの五目炒め (温) 豚肉 赤 厚揚げ 赤 にんじん 赤 干しいたけ 緑 たけのこ 緑 チンゲン菜 緑 白ねぎ 緑 にんにく 緑 土生姜 緑 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 黄 片栗粉 黄</p> <p>ガーリックポテト (温) じゃがいも 黄 にんにく 緑 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>ひじきとツナの旨煮 (冷) 芽ひじき 赤 ツナ 赤 にんじん 赤 青ねぎ 緑 しょうゆ 緑 酒 黄 さとう 黄</p> <p>(基本献立) 冷しゃぶサラダ (冷) 豚肉 赤 キャベツ 緑 にんじん 緑 きゅうり 緑 もやし 緑 香りごまドレッシング (小袋) 黄</p> <p>(Cグループ) 冷しゃぶサラダ (冷) 豚肉 赤 キャベツ 緑 にんじん 緑 きゅうり 緑 もやし 緑 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>945</td><td>36.0</td><td>32.7</td><td>2.1</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	945	36.0	32.7	2.1	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>豚肉の生姜炒め (温) 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 さとう 黄</p> <p>虎豆の旨煮 (冷) 虎豆 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 塩 黄</p> <p>もやしの和え物 (冷) もやし 緑 チンゲン菜 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 昆布パウダー 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>(基本献立) えびしゅうまい (温) えびしゅうまい 赤</p> <p>(Bグループ) ポークしゅうまい (温) ポークしゅうまい 赤</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>795</td><td>32.1</td><td>19.8</td><td>2.1</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	795	32.1	19.8	2.1
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
823	27.2	23.3	2.3																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
847	27.0	19.0	2.4																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
780	29.9	19.6	2.9																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
945	36.0	32.7	2.1																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
795	32.1	19.8	2.1																																									

Table with 5 columns (Month, 20, 21, 22, 23, 24) and 2 rows (Menu items, Nutritional values). Each menu item includes a list of ingredients and their color-coded categories (e.g., 赤, 黄, 緑).

Table with 5 columns (Month, 27, 28, 29, 30) and 2 rows (Menu items, Nutritional values). Each menu item includes a list of ingredients and their color-coded categories.

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 with 2 rows: 泉南市平均摂取量 and 学校給食摂取基準 (中学生). Columns include Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Salt (g), Calcium (mg), Iron (mg), Vitamin A (μg), Vitamin B1 (mg), Vitamin B2 (mg), Vitamin C (mg), and Fiber (g).

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