

# 予定献立表



新潟県立直江津中等教育学校（1年）

発行元：かたおか給食センター

🌸 お弁当での提供です。仕入れにより材料が変更する事があります

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 ごはん サバ竜田甘辛ダレ・キャベツ 切干大根の炒め煮 塩昆布和え プチゼリー・海苔佃煮 E: 843 kcal / P: 27.1 g	3日 ごはん 回鍋肉 バンバンジー風 煮しめ 漬物・グレープフルーツ E: 831 kcal / P: 26.5 g	4日 食パン（ミックス） メンチカツ・パゲティ ツナサラダ キャンディーチーズ 黄桃缶 E: 781 kcal / P: 26.3 g	5日 <b>ランチなし</b>	6日 <b>ランチなし</b>
9日 ごはん ミートコロッケ・ハステーキ 味噌きんぴら ひじきと枝豆のサラダ プチヨーグルトゼリー・ふりかけ E: 880 kcal / P: 21.9 g	10日 ごはん 麻婆豆腐 シューマイ やみつきキャベツ 漬物・オレンジ E: 826 kcal / P: 26.8 g	11日 冷やし中華セット 中華麺・中華たれ 冷やし中華具材 野菜のつくね巻き さつま芋胡麻がらめ E: 732 kcal / P: 30.2 g	12日 ごはん ハバグデミソース・パゲティ 昆布の煮物 コーンポテトサラダ キャンディーチーズ・黄桃缶 E: 827 kcal / P: 24.0 g	13日 ごはん チキンカレー とんかつ わかめサラダ 福神漬け・グレープフルーツ E: 873 kcal / P: 24.2 g
16日 <b>ランチなし</b>	17日 ごはん 焼き肉・野菜ソテー そぼろ肉じゃが 胡麻和え 漬物・玉子焼き E: 868 kcal / P: 33.6 g	18日 ロールパン（ミックス） サーモンフライ・マカロニ コールスローサラダ キャンディーチーズ 黄桃缶 E: 787 kcal / P: 25.6 g	19日 ごはん 揚げ鶏ピザソース・キャベツ 塩炒め スピナチサラダ 漬物・オレンジ E: 876 kcal / P: 28.0 g	20日 <b>ランチなし</b>
23日 ごはん 春巻き・オムレツ 煮物 ナムル風 プチゼリー・なめ茸 E: 834 kcal / P: 21.1 g	24日 ごはん 厚揚げのごまだれ ビーフン炒め 金平ごぼう 漬物・グレープフルーツ E: 852 kcal / P: 24.0 g	25日 ごはん タラの薬味ソース・キャベツ 大根煮 菜の花のおひたし 漬物・黄桃缶 E: 775 kcal / P: 25.7 g	26日 ごはん 鶏の照り焼き・野菜炒め マカロニナポリタン ツナ和え キャンディーチーズ・海苔佃煮 E: 854 kcal / P: 30.4 g	27日 冷やしうどんセット うどん・めんつゆ とり天・野菜天 おかか和え プチヨーグルトゼリー E: 766 kcal / P: 21.9 g
30日 ごはん あじフライ・ミートボール・マカロニ 根菜煮 胡麻酢和え プチゼリー・ふりかけ E: 878 kcal / P: 25.9 g	<p>エネルギー（E）・タンパク質（P）は、牛乳1パック分200mlの栄養価を含んでいます。  <b>アレルギーの含まれる食品は、使用材料一覧表でご確認ください。</b></p> 			

## 食中毒を予防しよう

6月は梅雨の季節です。ジメジメ・ムシムシとした過ごしにくい日が続きます。しかし、カビやばい菌は活発に働くようになり、食中毒が起こりやすくなります。体調も崩しやすくなりますので、うがい・手洗いなど、みなさん一人ひとりの衛生管理がとても大切です。

食中毒予防の基本は『手を洗うこと』です。石けんを使って、洗い残しがないように『30秒』正しく手を洗い、健康管理に努めましょう。

## よく噛む事の効果

- \*虫歯予防…食べ物を食べると口中を虫歯菌が酸性に傾きむし歯になりやすくなるが、よくかむとだ液が出て中性にもどすため予防できる
- \*記憶力アップ…あごを動かす筋肉が働くためまわりの血管や神経が刺激され脳の血流も増えるので、脳の働きを活性化させ記憶力などがよくなる
- \*力を発揮…よくかむ事で歯やあごが鍛えられ、しっかりくいしばることができるので全身に力が入るようになる。スポーツで力を発揮できる期待も。