



給食だより6月



呉市教育委員会
学校施設課

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時には、しっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。



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、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。

かみごたえのある献立として食物繊維の多い野菜、海藻、きのこ、小魚を積極的にとり入れてみてはいかがでしょうか。

給食では、6月4日に「**ごぼうサラダ**」「**かりかりいりこ**」をとり入れています。

ひ **み** **こ** **の** **は** **が** **い** **ぜ**

味覚の発達 肥満予防
言葉の発音 はっきり
脳の発達
歯の病気予防
がん予防
胃腸にやさしい
全身の体カアップ

食中毒予防の3原則

1. **つけない** 清潔

2. **増やさない** 迅速/冷却

3. **やっつける** 加熱

食中毒予防の基本は手洗いです！

洗い残しやすい部分



手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残がないように気をつけましょう。

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

自分たちの食生活を
見直しましょう。



令和3年6月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
《マークの説明》 スプーンがあると食べやすいですよ 汁物がある日です 卵料理の日です	1 ごはん、牛乳 豚天 小袋ボン酢 インゲンソテー 中華和え パイン缶 エネルギー 887 kcal	2 3年生は給食中止で弁当持参 ごはん、牛乳 さけの塩麹焼き がんと大根煮 じゃがソーセージ ほうれん草のごま和え ビタミンCが豊富な野菜：ほうれん草 エネルギー 769 kcal	3 麦ごはん、牛乳 メンチカツのハヤシ風 ポイルキャベツ 筑前煮 切干大根の甘酢和え エネルギー 833 kcal	4 全員給食中止 エネルギー 834 kcal
7 ごはん、牛乳 豆腐ハンバーグ おろしソース フライドポテト ポイルブロッコリー チキンチャップ ひじきの炒め煮 鉄分が豊富：ひじき エネルギー 834 kcal	8 ごはん、牛乳 ヤンニョムチキン キャベツソテー 八宝菜 インゲンおかかからめ 世界の料理：韓国 エネルギー 871 kcal	9 食パン、牛乳 ミートボールスパゲティ 春巻き ポイルブロッコリー わかめサラダ 大きいも ジュリアンスープ 小袋チョコレート エネルギー 872 kcal	10 ごはん、牛乳 豚肉のしょうが炒め 磯ポテト 高野豆腐の卵とじ にんじんシリシリ エネルギー 803 kcal	11 麦ごはん、牛乳 カレー えだまめコロッケ 二色ソテー シーザーサラダ シーザーサラダドレッシング みかん缶 旬の食材：枝豆 エネルギー 834 kcal
14 ごはん、牛乳 ワニの竜田揚げ マカロニソテー 呉の肉じゃが わかめきゅうり カニカマ生酢 郷土料理：広島県 エネルギー 783 kcal	15 ごはん、牛乳 みそカツ ブロッコリー コーンソテー 豆腐チャンプル キャベツの藻塩和え 元氣汁 地場産物：藻塩 エネルギー 830 kcal	16 ごはん、牛乳 さばの藻塩焼き せとうち揚げ 噛みってる！GoGo炒め 小松菜のおかか和え 地場産物：藻塩 エネルギー 804 kcal	17 ごはん、牛乳 すき焼き しまなみ海道 丸ごとマリネ ブロッコリーごまドレ和え 冷凍みかん エネルギー 785 kcal	18 ごはん、牛乳 白身魚の洋風焼き もやしのソテー たこタコボール ほうれん草のナムル エネルギー 802 kcal
21 ひじきごはん、牛乳 コロッケ キャベツソテー ナポリタン じゃこサラダ エネルギー 817 kcal	22 ごはん、牛乳 さけのレモン風味焼き ちんげん菜コーンソテー マーミナーチャンプル えびチリ フルーツボンチ エネルギー 845 kcal	23 全員給食中止 弁当持参 エネルギー 849 kcal	24 ごはん、牛乳 さわらの南部揚げ ほうれん草のソテー そうめん (きゅうり・カニカマ・炒り卵) 小袋天つゆ レモンでおいしさ上昇 さっぱり肉団子 エネルギー 849 kcal	25 ごはん、牛乳 豚肉のブルコギ風 インゲンおひたし 揚げぎょうざ 白菜のゆず和え エネルギー 801 kcal
28 ごはん、牛乳 油淋魚(ユーリンユイ) ポイルブロッコリー 春雨の五目炒め ポークビーンズ エネルギー 793 kcal	29 試験のため給食中止	30 試験のため給食中止	<p>みんなで給食を食べよう</p> <p>◆翌月から給食を希望される場合・・・ 締切日までに学校へ 『中学校給食変更申込書』を提出してください。 (月単位で変更できます)</p>	

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。

※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和3年6月分）

※ 調理過程でのアレルギー対応は、卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。
 ※ 卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は、生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	黍	粟	えび	かに
1	火	ごはん	ごはん(米)								
		豚天	(冷)豚コース・酒・こしょう・天ぷら粉・食油			●					
		小袋ボン酢	小袋ボン酢(しょうゆ・かんきつ果汁・糖類・醸造酢)			●					
2	水	ごはん	ごはん(米)								
		さげの塩麹焼き	(冷)さげ切り身・塩麹・酒・こいくちしょうゆ・みりん・食油			●					
		がんも・大根煮	がんもどき・大根・さやえんどう・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・みりん			●					
3	木	ごはん	ごはん(米)								
		メンチカツのハヤシ風	(冷)メンチカツ(牛肉・鶏肉・豚肉・パン粉)・食油・玉ねぎ・しめじ(冷)グリーンピース・ハヤシフレック・ケチャップ・お好みソース・上白糖			●					
		ポイルキャベツ	キャベツ・人参・食塩			●					
4	金	ごはん	ごはん(米)								
		いわしのピリ辛揚げ	(冷)いわし開き・酒・しょうが・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・トウバンジャン			●					
		生揚げのカレー炒め	生揚げ・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・食油・中華だし・上白糖・食塩・こいくちしょうゆ・カレー粉(冷)グリーンピース			●					
7	月	ごはん	ごはん(米)								
		豆腐ハンバーグおろしソース	(冷)豆腐ハンバーグ・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒・大根・でん粉			●					
		フライドポテト	(冷)フレンチポテトクリンクル・食油・食塩			●					
8	火	ごはん	ごはん(米)								
		鶏もも・しょうが・酒・にんにく・でん粉・食油・コチュジャン・ケチャップ・みりん・酒・白いりごま			●						
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食塩・こしょう			●					
9	水	ごはん	ごはん(米)								
		豆腐ハンバーグおろしソース	(冷)豆腐ハンバーグ・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒・大根・でん粉			●					
		フライドポテト	(冷)フレンチポテトクリンクル・食油・食塩			●					
10	木	ごはん	ごはん(米)								
		豚肉のしょうが炒め	豚もも・しょうが・酒・玉ねぎ・青ピーマン・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●					
		★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐(細切)・玉ねぎ・人参・卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし	●		●					
11	金	ごはん	ごはん(米)								
		カレー	カレー ビーフレトルトパウチ			●					
		えだまめコロッケ	(冷)枝豆コロッケ・食油			●					
14	月	ごはん	ごはん(米)								
		マカロニソテー	(冷)マカロニ・食塩・食油・乾燥パセリ・こしょう			●					
		呉の肉じゃが	牛かた肉・じゃが芋・糸こんにゃく・玉ねぎ・食塩・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●					
15	火	ごはん	ごはん(米)								
		みそカツ	(冷)ヒレカツ・食塩・赤みそ・上白糖・みりん・酒			●					
		豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ・食塩・こしょう			●					

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	黍	粟	えび	かに
16	水	ごはん	ごはん(米)								
		さばの鰯漬焼き	(冷)さば切り身・鰯漬			●					
		せとうち揚げ	焼き竹輪・しらす干し・たまねぎ・にんじん・こぼろ・天ぷら粉・食油			●					
17	木	ごはん	ごはん(米)								
		すき焼き	牛かた肉・食油・焼き豆腐・糸こんにゃく・人参・白菜・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒			●					
		しまなみ海道丸ごとマリネ	(冷)小いわしのから揚げ・食塩・玉ねぎ・人参・青ピーマン・食酢・上白糖・こいくちしょうゆ・レモン果汁			●					
18	金	ごはん	ごはん(米)								
		白身魚の洋風焼き	(冷)ホキ切り身・酒・食塩・こしょう・玉ねぎ・乾燥パセリ・マヨネーズ・食油	●		●					
		もやしソテー	もやし・人参・食塩・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●					
21	月	ごはん	ごはん(米)								
		ひじきごはん	ごはん(米)・ひじきごはんの素			●					
		コロケ	(冷)北海道サクッと男爵コロケ(関西風)・食油	●		●					
22	火	ごはん	ごはん(米)								
		さげのレモン風味焼き	(冷)さげ切り身・こいくちしょうゆ・みりん・酒・上白糖・レモン果汁			●					
		★マーミナーチャンプル	太もやし・にら・人参・玉ねぎ・まぐろ油漬・卵・ごま油・かつおだし・食塩・こしょう・和え物用削り節	●		●					
23	水	ごはん	ごはん(米)								
		チキンカツカレー	(冷)チキンカツ・食油・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・上白糖・ウスターソース・ケチャップ・カレー粉(冷)グリーンピース			●					
		カルちゃんサラダ	まぐろ水煮フレーク・しらす干し・キャベツ・小松菜・人参・干ひじき・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●					
24	木	ごはん	ごはん(米)								
		さわらの南部揚げ	(冷)さわら切り身・酒・天ぷら粉・食塩・黒ごま			●					
		★そうめん	そうめん・きゅうり・かにかまフレック・卵・上白糖・食塩・食油	●		●					
25	金	ごはん	ごはん(米)								
		豚肉のブルコギ風	豚もも・食塩・こしょう・にんにく・人参・玉ねぎ・エリンギ・青ピーマン・食塩・酒・上白糖			●					
		インゲンおひたし	さやいんげん・人参・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・上白糖・白いりごま			●					
28	月	ごはん	ごはん(米)								
		油淋魚	(冷)ホキ切り身・酒・こしょう・でん粉・食塩・葉ねぎ・しょうが・にんにく・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・粉とうがらし			●					
		ポイルブロッコリー	ブロッコリー・食塩			●					
29	火	ごはん	ごはん(米)								
		ドライカレー	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・刻み大豆(蒸)・(冷)グリーンピース・食塩・にんにく・しょうが・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう			●					
		★ほうれん草の卵炒め	ほうれん草・卵・玉ねぎ・豚もも・人参・食塩・こしょう・食油	●		●					
30	水	ごはん	ごはん(米)								
		シーフードフライ	(冷)ししゃもフライ(冷)えびフライ・食塩・お好みソース			●					
		★ちゅうぶ	鶏ひき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・葉ねぎ・ごま油・にんにく・しょうが・トウバンジャン・赤みそ			●					

単位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	826kcal	1.5%	3.46mg	3.2mg	488μgRE	0.4mg	1.4mg	3.4mg	4.7g	2.9g
基準	830kcal	1.3~2.0%	4.50mg	4.5mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	3.5mg	7g	2.5g

・給食献立の料理別に使用している食品と、加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち、表示義務のある7品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は、学校までお問い合わせください。
 ・食材の表記において、下味等、調理工程順に記載しているため、1つの料理に同じ食材が複数回、表記される場合があります。
 ・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション(同一製造ライン使用、原材料の採取方法、えび、かにを捕食していることによるもの)については記載しておりません。