



令和4年5月31日
 中野区立令和小学校
 校長 松井 敏
 栄養士 竹ヶ原 志保

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時期です。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。①菌をつけない（手洗いと台所の衛生）、②菌を増やさない（早めに食べきる）、③菌をやっつける（十分に加熱して食べる）の食中毒予防の3原則をしっかりと守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

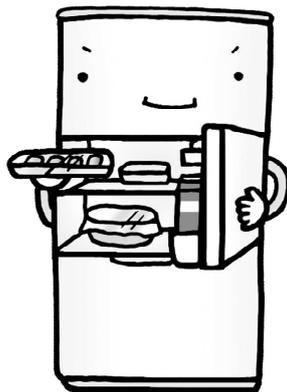
食中毒予防の3原則

つけない！



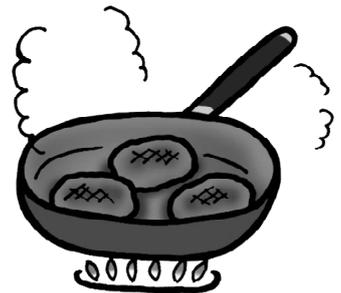
調理前の手洗いは石けんでしっかりと行います。まな板、ふきん、シンクまわりなど調理器具や台所の衛生に気をくばり、いつも清潔に保つようにします。

増やさない！



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くします。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に入れ、早めに食べることが大切です。

やっつける！



中まで十分に加熱します。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でまめに消毒をします。



今月の献立から～入梅に合わせて～



入梅とは、暦の上での梅雨の始まりの日を言います。昔の農家は入梅を梅雨入りの目安とし、田植えの時期を決めていました。現在の梅雨入りは気象庁が梅雨前線をもとに地域ごとに発表するため、暦の上の入梅とは日にちが異なります。ところで、この入梅の時期にとれるいわしは脂がのって、一年の中でもっともおいしいとされ、「入梅いわし」とも呼ばれます。また、この時期は梅の実も熟すころです。給食では11日の入梅に合わせて、10日の献立に「いわしのかば焼き」と「梅若ごはん」が登場します。お楽しみに！



6月献立表

【22回】



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 - たんぱく質 脂質
1 水	ごはん		かつおと大豆の甘辛煮 三色おひたし キャベツのみそ汁	牛乳 かつお 大豆 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 でんぷん 小麦粉 油 砂糖	ほうれん草 もやし にんじん 大根 キャベツ ねぎ 玉ねぎ	660 kcal 32.5 g 14.6 g
2 木	ココアパン		マカロニグラタン レモンソースサラダ ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム チーズ ベーコン	ココアパン マカロニ 油 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん パセリ セロリ キャベツ 小松菜 にんにく レモン	622 kcal 23.5 g 29.5 g
3 金	ごはん		揚げ豆腐の薬味ソースがけ おなかあえ わかめのみそ汁	牛乳 豆腐 かつお節 わかめ みそ	米 でんぷん 小麦粉 油 砂糖	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり 大根	590 kcal 22.2 g 18.9 g
6 月	ごはん		鮭のみそマヨネーズ焼き みょうがが入りサラダ けんちん汁	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐	米 マヨネーズ 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり みょうが ごぼう にんじん 大根 干し椎茸 ねぎ	566 kcal 27.3 g 15.3 g
7 火	スパゲッティナポリタン		コーンサラダ ブルーベリーケーキ	豚肉 粉チーズ 牛乳 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん ホールトマト ビーマン キャベツ ホールコーン きゅうり ブルーベリー	598 kcal 20.5 g 20.4 g
8 水	麦ごはん		ジャンボぎょうざ パンサンデー 中華コーンスープ	牛乳 豚ひき肉 ハム 豆腐 卵	米 押麦 油 ぎょうざ皮 春雨 砂糖 でんぷん	ねぎ キャベツ ニラ にんにく 生姜 きゅうり にんじん 玉ねぎ ホールコーン	610 kcal 18.4 g 18.4 g
9 木	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 ツナ入りおひたし 空豆の天ぷら	牛乳 豚ひき肉 ツナ缶	米 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 空豆 小松菜 キャベツ	676 kcal 24.5 g 16.8 g
10 金	梅若ごはん		いわしのかば焼き のりチーズあえ じゃがいものみそ汁	わかめ 牛乳 いわし のり チーズ 豆腐 わかめ みそ	米 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	梅干し 生姜 小松菜 もやし にんじん ホールコーン 玉ねぎ	644 kcal 30.9 g 17.6 g
13 月	麦ごはん		チンジャオロース 枝豆 ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ワンタン皮	たけのこ ビーマン パプリカ 生姜 枝豆 にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜	569 kcal 25.7 g 16.4 g
14 火	きなこトースト		鶏肉入りトマトシチュー スティックサラダ メロン	きな粉 牛乳 鶏肉	食パン マーガリン じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん ホールトマト パセリ セロリ 大根 きゅうり メロン	623 kcal 19.8 g 26.1 g
15 水	カレーライス		カラフルサラダ 小玉すいか	ベーコン 豚肉 牛乳	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ にんじん りんご ホールトマト キャベツ きゅうり パプリカ 小玉すいか	637 kcal 17.6 g 18.9 g
16 木	ごはん		豆腐のまさご揚げ キャベツのピリ辛あえ しめじ入りみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 えび 鶏ひき肉 卵 豆腐 みそ	米 でんぷん 油	生姜 にんじん ねぎ キャベツ 小松菜 大根 しめじ 万能ねぎ	594 kcal 24.5 g 19.1 g
17 金	新生姜ごはん		ザハのねぎみそ焼き 磯香あえ わかめスープ	牛乳 ザハ みそ のり わかめ 豆腐 かまぼこ	米 油 砂糖	新生姜 ねぎ 小松菜 もやし にんじん たけのこ えのき	579 kcal 26.5 g 23.8 g
20 月	五目うどん		糸寒天サラダ 黒糖蒸しパン	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 糸寒天 わかめ 卵	うどん 油 小麦粉 黒砂糖 バター	生姜 にんじん ねぎ たけのこ 小松菜 きゅうり キャベツ にんにく	610 kcal 21.7 g 18.5 g
21 火	ごはん		ツナ入り卵焼き 野菜の辛子醤油かけ 七彩汁	牛乳 鶏ひき肉 ツナ缶 卵 豆腐 油揚げ みそ	米 油 砂糖 こんにゃく	にんじん えのき ほうれん草 小松菜 キャベツ もやし 大根 かんぴょう かぼちゃ いんげん	607 kcal 25.3 g 19.2 g
22 水	豚キムチ丼		えのき入りおひたし あじさいゼリー	豚肉 牛乳 かつお節 カルピス 寒天	米 押麦 油 砂糖 こま	にんにく 玉ねぎ 白菜 キムチ ニラ 小松菜 もやし にんじん えのき 生姜 ぶどうジュース	582 kcal 21.8 g 15.9 g
23 木	しじゅうしい		白身魚の竜田揚げ ゴーヤチャンプルー もずく入りみそ汁	豚肉 油揚げ 牛乳 ホキ 豆腐 卵 もずく みそ	米 油 砂糖 でんぷん	にんじん 生姜 ゴーヤ 玉ねぎ 大根	618 kcal 29.6 g 21.2 g
24 金	ごはん		豆腐入りハンバーグ のりサラダ きんぴら汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 糸寒天 のり 豚肉 みそ	米 油 パン粉 砂糖 しらたき じゃがいも	玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん ごぼう ねぎ	620 kcal 25.8 g 19.2 g
27 月	みそラーメン		もちもちポテト チンゲン菜サラダ	豚ひき肉 みそ 牛乳 ハム	中華めん こま すりこま 砂糖 じゃがいも でんぷん 油	ねぎ にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ホールコーン もやし ザーサイ ニラ チンゲン菜	637 kcal 24.8 g 22.2 g
28 火	ごはん		さわらのにんにく照り焼き 土佐づけ 豆乳汁	牛乳 さわら かつお節 豆腐 油揚げ みそ 豆乳	米 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ りんご 大根 きゅうり にんじん 生姜 レモン ごぼう 小松菜	589 kcal 27.8 g 16.6 g
29 水	ごはん		トビウオ入りコロッケ 和風サラダ 沢煮椀	牛乳 トビウオ 卵 わかめ 豚肉 油揚げ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん	玉ねぎ にんじん キャベツ かつ 小松菜 きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ	612 kcal 20.9 g 17.1 g
30 木	二色トースト (ガーリック、はちみつ)		カレーシチュー ビーンズサラダ 冷凍みかん	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム ひよこ豆 いんげん豆	ソフトフランスパン バター 油 マーガリン はちみつ じゃがいも 小麦粉 砂糖	パセリ にんにく 玉ねぎ 生姜 りんご ホールトマト にんじん セロリ マッシュルーム(缶) きゅうり 冷凍みかん	648 kcal 22.2 g 29.1 g

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当 量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	613	16	29	346	92	2.5	2.7	217	0.36	0.52	31	2.5	4.7
1食当たり基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2	4.5

