



# きゅうしょくだより

## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



## 知っていますか？「食育ピクトグラム」

<b>1</b> みんなで楽しく食べよう 	<b>2</b> 朝ごはんを食べよう 	<b>3</b> バランスよく食べよう 	<b>4</b> 食べすぎないやせすぎない 	<b>5</b> よくかんで食べよう 	<b>6</b> 手を洗おう 
<b>7</b> 災害にそなえよう 	<b>8</b> 食べ残しをなくそう 	<b>9</b> 産地を応援しよう 	<b>10</b> 食・農の体験をしよう 	<b>11</b> 和食文化を伝えよう 	<b>12</b> 食育を推進しよう 

これは、農林水産省が食育について多くの人に知ってもらうために作成した「食育ピクトグラム」です。食育として取り組みたいこと12個がピクトグラムで表現されています。日々の食習慣でいくつ取組んでいるでしょうか。

### お蒸し暑くなる季節

## 食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

### 付けない!



料理の前はせっけんで手洗い。包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分ける。

### 増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

### やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

### 食や環境のことを考える取組

## フードサイクルの仕組みで栽培した野菜を使用します

給食で出た残食や野菜くずなどを堆肥に変えて、新たな作物を栽培し、給食で使用する取組の「フードリサイクル」。この仕組みで栽培された野菜の使用が始まります。今月は、「チンゲン菜」を使用予定です。



# 6月のよていこんだて

※牛乳は毎日つきます。  
 ※果物は予定です。市場や天候の影響で変更になる場合があります。  
 ※海産物(あさり・ししゃも・しらす等小魚・わかめなど)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。  
 ※アレルギーで食べられない食材がある場合は、お子さんと必ず確認をお願いします。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
ツイストパン ほうれんそうの クリームに あつあげサラダ パインかんづめ  山の手南：振替休業日	ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし	ごもくうどん バターポテト れいとうみかん	こまつなピラフ こうや豆腐のフライ フルーツミックス  西区産小松菜使用 	えびいりかきあげどん みそしる しょうがあえ
<i>小麦粉</i> 、マーガリン、 <i>脱脂粉乳</i> 、 <i>卵</i> /ベーコン、ほうれんそう、 <i>マカロニ</i> 、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、 <i>小麦粉</i> 、 <i>バター</i> 、 <i>生乳</i> 、 <i>スキムミルク</i> 、鶏がらスープ/厚揚げ、しょうが、かたくり粉、 <i>小麦粉</i> 、なたね油、キャベツ、きゅうり、にんじん、 <i>ごま油</i> 、 <i>白ごま</i> /バイン缶詰	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、みそ、 <i>ごま油</i> 、トウバンジャン、かたくり粉/ <i>カラフトししゃも(子持ち)</i> 、 <i>小麦粉</i> 、かたくり粉、なたね油/ほうれんそう、はくさい、糸かつお/	ソフトめん ( <i>小麦粉</i> )、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たもぎたけ、むろあじ、昆布/ <i>ムミルク</i> /冷凍みかん	胚芽精米、大麦、 <i>バター</i> 、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、こまつな/凍り豆腐、カレー粉、 <i>小麦粉</i> 、 <i>白ごま</i> 、 <i>全粒粉</i> 、 <i>パン粉</i> 、 <i>白ごま</i> 、なたね油/みかん缶詰、バイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰/	白飯、むきえび、あさり、さくらえび、素干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、 <i>小麦粉</i> 、 <i>全粒粉</i> 、なたね油、かたくり粉、むろあじ、宗田、昆布/豆腐、塩わかめ、長ねぎ、みそ、むろあじ、昆布/こまつな、はくさい、しょうが/
8日	9日	10日	11日	12日
ロールパン ポークシチュー こまつなと コーンのサラダ ようなしかんづめ	ごはん とうふの オイスターソースに いわしのカリカリフライ ごまあえ	パスタカレーソース サイコロサラダ	コーンピラフ とりにくのてりやき おうとうかんづめ	わふうそばごはん みそしる さつまいもてんぱら
<i>小麦粉</i> 、マーガリン、 <i>脱脂粉乳</i> 、 <i>卵</i> /豚肉、にんにく、セロリ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、 <i>小麦粉</i> 、サラダ油、カレー粉、ハヤシルウ、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、デミグラスソース、中濃ソース、ウスターソース、鶏がらスープ/こまつな、ホールコーン、 <i>白ごま</i> 、サラダ油/なし缶詰	白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、オイスターソース、かたくり粉/(まいわし、水あめ、でん粉、米粉パン粉)なたね油/こまつな、もやし、 <i>白ごま</i> /	ソフトパスタ ( <i>小麦粉</i> )、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、パセリ、 <i>小麦粉</i> 、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、鶏がらスープ/ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、 <i>ごま油</i> 、からし/	胚芽精米、大麦、 <i>バター</i> 、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油/鶏肉、しょうが、 <i>小麦粉</i> 、なたね油、かたくり粉、 <i>白ごま</i> /黄桃缶詰	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、 <i>白ごま</i> 、しょうが、ごぼう、にんじん、ひじき、みそ/キャベツ、油揚げ、みそ、むろあじ、昆布/さつまいも、 <i>小麦粉</i> 、 <i>全粒粉</i> 、なたね油/
15日	16日	17日	18日	19日
コッパパン あさりのチャウダー やさしいコロッケ コールスローサラダ  山の手：振替休業日	みそかつどん みそしる ミニトマト	しおラーメン フレンチポテト りんごかんづめ	たきこみいなり ほっけフライ からしあえ	ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル  西区産しろな使用 
<i>小麦粉</i> 、マーガリン、 <i>脱脂粉乳</i> 、 <i>卵</i> /あさり、ベーコン、じゃがいも、にんじん、パセリ、 <i>小麦粉</i> 、 <i>バター</i> 、 <i>生乳</i> 、 <i>スキムミルク</i> 、 <i>チーズ</i> 、鶏がらスープ/(じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース、 <i>小麦粉</i> 、 <i>パン粉</i> 、 <i>ごま油</i> 、植物油)なたね油/キャベツ、にんじん、ホールコーン、サラダ油、からし/	白飯、豚肉、 <i>小麦粉</i> 、 <i>全粒粉</i> 、 <i>パン粉</i> 、なたね油、みそ、 <i>白ごま</i> /だいこん、にんじん、ごぼう、みそ、むろあじ、昆布/ミニトマト	ソフトラーメン ( <i>小麦粉</i> )、豚肉、にんにく、サラダ油、メンマ、かまぼこ、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、わかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが/フレンチポテト、なたね油/りんごシロップ漬け	胚芽精米、大麦、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、 <i>白ごま</i> 、あまのり(焼きのり)/ほっけ、 <i>小麦粉</i> 、 <i>全粒粉</i> 、 <i>パン粉</i> 、なたね油/ハム、こまつな、キャベツ、からし/	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、サラダ油、みそ、 <i>ごま油</i> 、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がら、昆布、煮干し/(キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉、長ねぎ、でん粉、 <i>ごま油</i> 、しょうが、しいたけ、ほたてエキス、かきエキス、 <i>小麦粉</i> )なたね油/しろな、もやし、にんじん、 <i>ごま油</i> 、 <i>白ごま</i> /
22日	23日	24日	25日	26日
よこわりパンズ コーンポタージュ レバーいりハンバーグ おうとうかんづめ	カレーライス だいこんサラダ	ひやむぎ ごまポテト メロン	いりこなめし みそしる メンチカツ	カオ・ラートナー・ガイ チンゲンさいのスープ パインかんづめ  フードリサイクル：チンゲン菜
<i>小麦粉</i> 、マーガリン、 <i>脱脂粉乳</i> 、 <i>卵</i> /クリームコーン、ホールコーン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、 <i>小麦粉</i> 、 <i>バター</i> 、 <i>生乳</i> 、 <i>スキムミルク</i> 、 <i>チーズ</i> 、 <i>スキムミルク</i> 、鶏がらスープ/(牛乳、玉ねぎ、豚肉、豚レバー、でん粉)なたね油、ケチャップ、ウスターソース/黄桃缶詰	白飯、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、 <i>小麦粉</i> 、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、鶏がらスープ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、 <i>白ごま</i> 、 <i>ごま油</i> /	ソフト冷麦 ( <i>小麦粉</i> )、油揚げ、干しいたけ、かまぼこ、きゅうり、長ねぎ、むろあじ、昆布/フレンチポテト、なたね油、 <i>白ごま</i> /メロン	米、大麦、しらす干し、 <i>白ごま</i> 、こまつな/豆腐、なめこ、長ねぎ、みそ、むろあじ、昆布/(豚肉、 <i>パン粉</i> 、 <i>小麦粉</i> 、大豆たんぱく)なたね油/	白飯、鶏肉、 <i>小麦粉</i> 、かたくり粉、なたね油、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、サラダ油、ノンブラー、オイスターソース、コーンスターチ、鶏がらスープ/ベーコン、チンゲンサイ、緑豆はるさめ、ホールコーン、鶏がらスープ、昆布、むろあじ/バイン缶詰
29日	30日	1日	2日	3日
かくしよく しょうゆワンタンスープ しろみさかなの ハーブフライ きなこクリーム	タコライス ワカメスープ おきなわパインゼリー	ひやしラーメン とかちだいたけコロッケ ようなしかんづめ	とりごぼうごはん みそしる かぼちゃチーズフライ	ごはん みそけんちんじる あげいわしハンバーグ のりのつくだに
<i>小麦粉</i> 、マーガリン、 <i>脱脂粉乳</i> 、 <i>卵</i> /ワンタン皮、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、にんじん/真だら切り身、にんにく、パセリ、バジル、 <i>小麦粉</i> 、 <i>全粒粉</i> 、 <i>パン粉</i> 、 <i>粉チーズ</i> 、なたね油/豆乳、きな粉、コーンスターチ、 <i>バター</i> /	白飯、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、サラダ油、 <i>小麦粉</i> 、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶詰、ケチャップ、チリパウダー/わかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、 <i>白ごま</i> 、 <i>ごま油</i> 、むろあじ、昆布、宗田/(パインアップル果肉)	ソフトラーメン ( <i>小麦粉</i> )、ハム、もやし、きゅうり、ホールコーン、にんじん、 <i>ごま油</i> 、 <i>白ごま</i> 、からし、むろあじ、昆布/(じゃがいも、大豆、玉ねぎ、 <i>パン粉</i> 、 <i>小麦粉</i> 、大豆油)なたね油/なし缶詰	胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、サラダ油、 <i>白ごま</i> /こまつな、たもぎたけ、玉ねぎ、みそ、むろあじ、昆布/(かぼちゃ、 <i>チーズ</i> 、 <i>パン粉</i> 、 <i>生乳</i> 、 <i>小麦粉</i> 、粉末大豆たんぱく、でん粉)、なたね油/	白飯、鶏肉、豆腐、つきごんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、みそ、むろあじ、宗田、昆布/(粒状植物性たんぱく、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、魚肉すり身、いわし、マッシュポテト)、なたね油、サラダ油/もみのり、ひじき、てんさい糖、水あめ/