

# 給食だより 6月号



いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意し、食事の前の手洗いもしっかりしましょう。また6月は食育月間、4日～10日は「歯と口の健康週間」です。日頃からよくかんで食べるよう意識しましょう。

## 成長期こそカルシウムをしっかりとりよう！

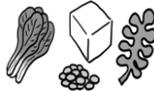
体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも成長期に食事からカルシウムを十分に取っておくことが大切です。

### 今しかできない「カルシウム貯金」！



骨のカルシウム量（骨量）は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

### 野菜・豆類・海藻にも多いカルシウム



カルシウムは野菜、豆類、海藻にも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手に取り入れましょう。

### 牛乳・乳製品を上手に利用！



カルシウムの吸収率が良い牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

### インスタント食品・加工食品の取り過ぎに注意！



体に吸収されやすい形のリン（無機リン）があり、取り過ぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩の取り過ぎにもつながりやすいので、利用するときは気をつけましょう。

### 給食用牛乳について

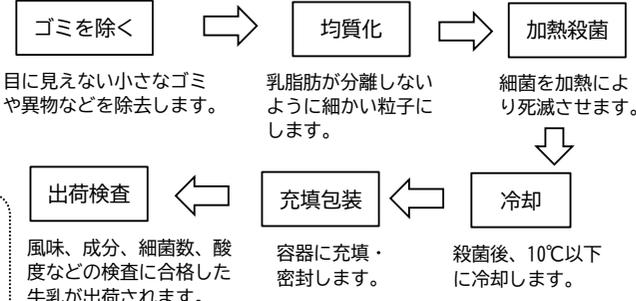
～牛乳工場での  
主な製造工程～



牧場から集められた生乳は10℃以下に冷却されたまま工場に届き、温度、細菌数、乳成分や風味など10種類以上の検査をします。

給食用牛乳は、成分無調整のため、風味や成分は、季節や環境によって変わることがあります。

給食用牛乳の出荷停止につきましては、ご迷惑、ご心配をおかけし申し訳ありませんでした。本校では代替品としてゼリー、麦茶、緑茶、他メーカーの牛乳を提供いたしました。今後とも食品の安全を確認し、安心安全な給食を提供して参ります。



## 予定献立表

6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)
ご飯 ヘルシーハンバーグ 大豆の磯煮 みそ汁	麦ご飯 ポークカレー コールスローサラダ カクテルゼリー	チャーハン 中華サラダ 汁ビーフン グレープフルーツ	ご飯 ししゃもフライ 野菜のごま酢あえ みそ汁	ご飯 ポークピカタ かみかみサラダ 豆腐スープ
エネルギー854kcal 蛋白質31.1g 脂質24.4g	エネルギー946kcal 蛋白質25.3g 脂質28.0g	エネルギー814kcal 蛋白質24.3g 脂質23.6g	エネルギー794kcal 蛋白質24.6g 脂質21.8g	エネルギー792kcal 蛋白質31.0g 脂質21.3g
6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)
食パン キャラメルジャム クリームシチュー 水菜のサラダ バナナ	みそカツ丼 小松菜のごまあえ すまし汁 オレンジ	ご飯 スタミナソテー かぼちゃと さつまいものサラダ わかめと豆腐のスープ	ご飯 魚のホイル焼き おからいり にら玉汁 みかんゼリー	ご飯 豚しゃぶ 茎わかめの炒め煮 みそ汁 納豆
エネルギー824kcal 蛋白質27.5g 脂質29.4g	エネルギー863kcal 蛋白質32.0g 脂質23.9g	エネルギー939kcal 蛋白質30.8g 脂質35.3g	エネルギー837kcal 蛋白質30.0g 脂質21.9g	エネルギー814kcal 蛋白質34.6g 脂質20.9g
6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)
親子うどん もやしサラダ 大学いも	ご飯 鶏肉のトマト煮込み マセドアンサラダ ジュリエンヌスープ	ご飯 あじの カレーしょうゆ焼き 野菜のそぼろ煮 みそ汁	豚キムチ丼 春雨サラダ もやしスープ 小玉すいか	ご飯 生揚げのみそ煮 野菜のおかかあえ うーめん汁 オレンジ
エネルギー825kcal 蛋白質30.9g 脂質22.4g	エネルギー868kcal 蛋白質30.9g 脂質23.2g	エネルギー776kcal 蛋白質32.2g 脂質17.4g	エネルギー861kcal 蛋白質25.3g 脂質28.4g	エネルギー791kcal 蛋白質26.5g 脂質19.0g
6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草のいそべあえ 豚汁	カレーピラフ ポークビーンズ フルーツジュレ	ご飯 五目玉子焼き ココロきんぴら 油ふのみそ汁 バナナ	ご飯 鶏とカシューナッツ の炒め物 豆もやしの中華あえ 中華風コーンスープ	ご飯 三角油揚げの野菜あん 切干大根のサラダ みそ汁 ヨーグルト
エネルギー784kcal 蛋白質32.5g 脂質20.2g	エネルギー939kcal 蛋白質29.0g 脂質25.2g	エネルギー820kcal 蛋白質26.9g 脂質22.4g	エネルギー901kcal 蛋白質31.8g 脂質27.7g	エネルギー876kcal 蛋白質26.8g 脂質26.7g
※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。				
※定通大会前には応援メニューを実施します。選手の皆さんがんばってください！				
～歯を丈夫にする栄養素～				
6/4～6/10は 「歯と口の健康週間」です。				
歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養をとって、丈夫な歯をつくりましょう！				