



ひ ようび	こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま ちやくやほねを つくるしよくひん	きいろのなかま ねつやちからの もとなるしよくひん	みどりのなかま からだのちようしを ととのえるしよくひん	メモ
	主食	副食		あかのなかま ちやくやほねを つくるしよくひん	きいろのなかま ねつやちからの もとなるしよくひん	みどりのなかま からだのちようしを ととのえるしよくひん	
1 月	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① みそ ② ぶたにく とりにく ③ いか(くんせい) ④	こめ むぎ じゃがいも ドレッシング(にゅうたまご ふしよう) ごま	なめこ しめじ エノキ ネギ にんじん こまつな たまねぎ えだまめ ごぼう にんじん きゅうり だいこん さくらんぼ(なま)	ほくほくのじゃがいも もとそぼろのコラボ
2 火	○	ごはん むぎ		ぎゅうにゅう ① とりにく ② ぶたにく とうふ ③ ハム かんこくのり	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら ラー油 ごまあぶら ごま	はるさめ はくさい にんじん こまつな ねぎ たまねぎ ビーマン たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー	
3 水	○	① なこあげ キヤラメル パルン		ぎゅうにゅう ① きなこ ② とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう ③ ハム ④	コッペパン ミルメーク(キャラメル) じゃがいも ノンエッグマヨ ネーズ レモンゼリー	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー パ セリ にんじん きゅうり たまねぎ おうとう はくどう りんご ラフランス(すべ てかこうずみ) ナタデココ	みんな だいすきあげパン
4 木	○	ごはん むぎ		ぎゅうにゅう ① とりにく かまぼこ ② かじぎ かつおぶし あおめ り ③	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	ごぼう エノキ にんじん ねぎ キャベツ だいこん(たくあん) きゅうり だいずやし にんじん ごま しょうが	さかなをお好み焼き ソースでいただきます
5 金	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とうふ どうにゅう みそ ② とりにく ③ あぶらあげ ツナ かつおぶ し ④	こめ むぎ かたくりこ うめジャム は ちみつ かたくりこ はちみつ ゼリーのもと	ごぼう ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ しゅんぎく にんじん ブロッコリー レモン	1年生給食試食会
8 月	○	① ミート パン		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく ② ベーコン ③ イカ ④ ヨーグルト	しよくばん パンこ じゃがいも オリーブオイル	にんじん たまねぎ コーン トマト たまねぎ にんじん ほうれんそう にんじん きゅうり セロリ マスタード キャ ベツ おうとう はくどう りんご ラフランス(すべ てかこうずみ)	
9 火	○	ごはん むぎ		ぎゅうにゅう ① みそ ② ハム たまご ③ かいそう かまぼこ	こめ むぎ こめこ ばんこ ごま ごまあぶら	はくさい エノキ にんじん しめじ ねぎ きゅうり キャベツ	たべごたえのある ハムカツです
10 水	○	ごはん むぎ		ぎゅうにゅう ① とりにく たまご なると ② ぶたにく イカ エビ ③ ハム	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら	キャベツ ねぎ きくらげ にんじん はくさい たけのこ チン ゲンサイ キャベツ きゅうり ほうれんそう とうがらし	いろんなおやさい たっぶりのちゅうか
11 木	○	ごはん むぎ		ぎゅうにゅう ① わかめ みそ ② ぶたにく ③ ハム かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも	ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが もやし ブロッコリー こまつな	
12 金	○	うどん ①		ぎゅうにゅう ① とりにく ② メルルーサ ③ ハム ④ かんてん あずき	うどん かたくりこ こむぎこ ドレッシング(にゅうたまご ふしよう) しらたまだんご	しめじ にんじん たまねぎ こまつな ほしし たけ にんにく しょうが にんじん キャベツ きょうな きゅうり みかん さくらんぼ おうとう	デザートのでづくり あんみつ
15 月	○	ごはん むぎ		ぎゅうにゅう ① みそ とうふ ② だいず とりにく ひじき さつまあげ ③ ちくわ	こめ むぎ	しめじ えのき ネギ なめこ にんじん こんにやく いんげん キャベツ きゅうり にんじん	JUNE

ひ ようび	こんだてめい		り よ う ば	あかのなかま ちやくやほねを つくるしよくひん 	きいろのなかま ねつやちからの もとなるしよくひん 	みどりのなかま からだのちようしを ととのえるしよくひん 	メモ
	主食	副食					
16 火	○	ごはん げんまい		ぎゅうにゅう ① わかめ とりにく かまぼこ ② たまご あじ ③ ぶたにく とりにく みそ ④	こめ げんまい こむぎこ ばんこ	ほうれんそう キャベツ ねぎ もやし にんじん オレンジ (なま)	サクサクアジフライ
17 水	○	ナン ①		ぎゅうにゅう ① ② ぶたにく とりにく だいず ③ ひじき ベーコン ④ たら チーズ たまご ⑤ ヨーグルト	ナン (にゅうたまごふしよ う) じゃがいも カレールウ オリーブオイル マヨネーズ	えだまめ ピーマン にんじん ごぼう コーン にんじん きゅうり パセリ おうとう ほうとう りんご ラフランス (すべ てかこうずみ)	
18 木	○	おむぎ ごはん		ぎゅうにゅう ① とりにく なると ② ぶたにく ③ ハム たまご ④	こめ おむぎ ごま ごまあぶら	キャベツ チンゲンサイ たけのこ だいずもやし ほうさい (キムチ) たまねぎ ピーマン にんじん はるさめ にんじん きゅうり あかさかとまと (なま)	キムチは体の調子を 整える はっこうしよくひん
19 金	○	おむぎ ごはん		ぎゅうにゅう ① みそ ワカメ ② どうぶ ぶたにく たまご ちくわ ③ ごま しらすほし かつおぶ し	こめ おむぎ ごまあぶら ごま	ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ いんげん ほししいたけ キャベツ ほうさい しゆんぎく ブロッコリー にんじん	6月 
22 月	○	おむぎ ごはん		ぎゅうにゅう ① あぶらあげ みそ ② どうぶ だいず どうにゅう みそ ③ のり ちくわ ④	こめ おむぎ ばんこ かたくりこ ごまあぶら ごま	だいこん にんじん たまねぎ にんじん にんじん キャベツ ほうれんそう コーン れいとうみかん (なま)	動物性の食品を使わ ないヴィーガン給 食。いろんな考え食 べ方を知ってお互 いを気持ちを大切に。
23 火	○	おむぎ ごはん		ぎゅうにゅう ① たまご とりにく ② メルルーサ みそ ③ かまぼこ	こめ おむぎ かたくりこ ごま ソングツクマヨネーズ ごま あぶら	にんじん チンゲンサイ ねぎ コーン キャベツ こまつな にんじん きゅうり	ヤンニョムチキンの おさかなバージョン
24 水	○	やか きい そせ ばん		ぎゅうにゅう ① ぶたにく えび イカ ② ウインナー ③ ぎゅうにゅう たまご	やきそばのめん しおこうじ ごまあぶら むじパンミックス ごまあぶ ら ごま	たけのこ キャベツ もやし にんじん たまね ぎ ピーマン しめじ えのき にんじん こまつな たまね ぎ	
25 木	○	いな りち らし		ぎゅうにゅう ① たまご あぶらあげ のり ② わかめ どうぶ みそ ③ ハム ④ ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ プリンのもと	ごぼう まいたけ さやいんげん だいこん ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり	
26 金	○	おむぎ ごはん		ぎゅうにゅう ① みそ ② とりにく ③ ちくわ	こめ おむぎ マヨネーズ かたくりこ ごま	にんじん ほうさい こまつな ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	ソースいろ、ソース あじのからあげ
29 月	○	れ い せい スパ		ぎゅうにゅう ① エビ イカ あさり ツナ ② ベーコン ③ ハム ④ クリームチーズ なまクリー ム たまご ビスケット	スパゲティ かたくりこ じゃがいも ドレッシング (にゅうたまご ふししよう) こむぎこ	トマト にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン	てづくりの チーズケーキを やきます
30 火	○	おむぎ ごはん		ぎゅうにゅう ① みそ ② イカ ③ いどかまぼこ (にゅうたまご ふししよう) もずく	こめ おむぎ ごまあぶら	しめじ エノキ ねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが きゅうり にんじん しらたき	



☆都合により献立の変更がある場合がございます。ご承知ください。

給食だより 6月

竜王北小学校

窒息を防いで安全に食べよう

食事をする時に、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

◎よくかんで食べる



◎よい姿勢で食べる



◎一口量を少なく



×食べながら話さない



×驚かせない

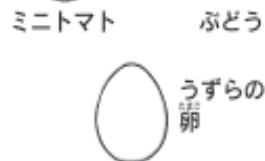


×早食いをしない



食べる時 気をつけよう **窒息を起こしやすい食品**

丸くてつっつしているもの



粘着性の高いもの
唾液を吸収しやすいもの



よくかんで細かくしよう!

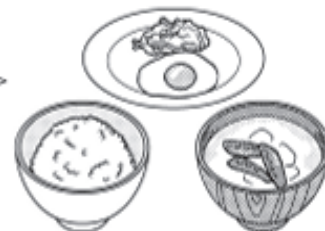


よくかむと食べ物が細くなり、唾液がたくさん出て、のみ込みやすくなります。

食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。

約 360mLの水分



6月は食育月間です

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる(社会性)
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

クイズ 砂糖の賞味期限はどのくらい?

- ① 半年
- ② 1年
- ③ 賞味期限の表示はない



賞味期限の表示義務がありません。
砂糖は賞味期限を気にせず安心して使えます。
© 食育推進協議会

食中毒予防の3原則

細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品について細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。

- つけない 石けんでしっかり手を洗う。
- 増やさない 冷蔵庫や冷凍庫などで適切に保存し、調理後はすぐ食べる。
- やっつける 肉類などは中心部まで加熱殺菌。

