

1年生 予定献立表



新潟県立直江津中等教育学校（1年）

発行元：かたおか給食センター

🌸 お弁当での提供です。仕入れにより材料が変更する事があります

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 ごはん 白身魚天甘辛ダレ・キャベツ 切り昆布の煮物 三色ひたし プチゼリー・海苔佃煮 E：826 kcal / P：22.6 g	2日 ごはん 回鍋肉 オムレツ コーンポテトサラダ 漬物・レンコン金平 E：811 kcal / P：24.1 g	3日 食パン（ミックス） メンチカツ・スパゲティ ツナサラダ キャンディーチーズ 黄桃缶 E：772 kcal / P：25.9 g	4日 ランチなし	5日 ランチなし
8日 ごはん あじフライ・ミートボール・マカロニ 切り干し大根の炒め煮 塩昆布和え プチゼリー・なめ茸 E：888 kcal / P：26.3 g	9日 ごはん カレー とんかつ わかめサラダ 福神漬け・オレンジ E：885 kcal / P：23.1 g	10日 冷やし中華セット 中華麺・中華たれ 冷やし中華具材 揚げギョーザ 杏仁フルーツ E：754 kcal / P：30.1 g	11日 ごはん 麻婆豆腐 ビッグ肉シューマイ やみつきキャベツ 漬物・コーンソテー E：780 kcal / P：24.2 g	12日 ごはん 揚げ鶏レタス・キャベツ 煮しめ 胡麻和え キャンディーチーズ・海苔佃煮 E：808 kcal / P：23.1 g
15日 ごはん チキンカツ・キャベツ がんものカニあんかけ スピナチサラダ プチゼリー・海苔佃煮 E：857 kcal / P：27.1 g	16日 ごはん ミートコロケ・ハムステーキ 根菜金平 たらこスパゲッティ 漬物・黄桃缶 E：894 kcal / P：19.3 g	17日 ランチなし	18日 ごはん 白身魚の薬味ソース 山菜の炒め煮 菜の花のおひたし 漬物・マカロニサラダ E：795 kcal / P：22.7 g	19日 冷やしうどんセット うどん・めんつゆ とり天・野菜かき揚げ おかか和え プチゼリー E：810 kcal / P：21.4 g
22日 ごはん 春巻き・オムレツ 五目ひじきの煮物 ナムル風 漬物・明太子風味炒め E：844 kcal / P：22.3 g	23日 ごはん 焼き肉・野菜ソテー ナポリタン ひじきと枝豆のサラダ 漬物・グレープフルーツ E：867 kcal / P：26.5 g	24日 ロールパン（ミックス） サーモンフライ・マカロニ コールスローサラダ キャンディーチーズ 黄桃缶 E：744 kcal / P：23.6 g	25日 ごはん 厚揚げのごまだれ 切り干し大根の煮物 海藻サラダ 漬物・タレ付き肉団子 E：909 kcal / P：26.2 g	26日 ごはん 鶏の照り焼き・ソテー 煮しめ ツナ和え 漬物・スパゲティサラダ E：758 kcal / P：25.2 g
27日（土）代休 29日（月） ごはん ハバーグデシソース・スパゲティ カレー炒め ポテトサラダ プチゼリー・なめ茸 E：814 kcal / P：23.2 g	30日 ごはん 肉じゃが 春雨の炒め物 胡麻酢和え キャンディーチーズ・海苔佃煮 E：822 kcal / P：23.2 g	エネルギー（E）・タンパク質（P）は、牛乳1パック分200mlの栄養価を含んでいます。 アレルギーの含まれる食品は、使用材料一覧表でご確認ください。		

食中毒を予防しよう

6月は梅雨の季節です。ジメジメ・ムシムシとした過ごしにくい日が続きます。しかし、カビやばい菌は活発に働くようになり、食中毒が起こりやすくなります。体調も崩しやすくなりますので、うがい・手洗いなど、みなさん一人ひとりの衛生管理がとても大切です。

食中毒予防の基本は『手を洗うこと』です。石けんを使って、洗い残しがないように『30秒』正しく手を洗い、健康管理に努めましょう。



よく噛む事の効果

- *虫歯予防…食べ物を食べると口中を虫歯菌が酸性に傾きむし歯になりやすくなるが、よくかむとだ液が出て中性にもどすため予防できる
- *記憶力アップ…あごを動かす筋肉が働くためまわりの血管や神経が刺激され脳の血流も増えるので、脳の働きを活性化させ記憶力などがよくなる
- *力を発揮…よくかむ事で歯やあごが鍛えられ、しっかりくいしばることができるので全身に力が入るようになる。スポーツで力を発揮できる期待も。