



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。



かむこと の効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

6月4日 虫歯予防デー
6月4日～10日 歯と口の健康週間
丈夫な歯を保ち、よくかんで食べると体にいいことがたくさんありますよ！



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

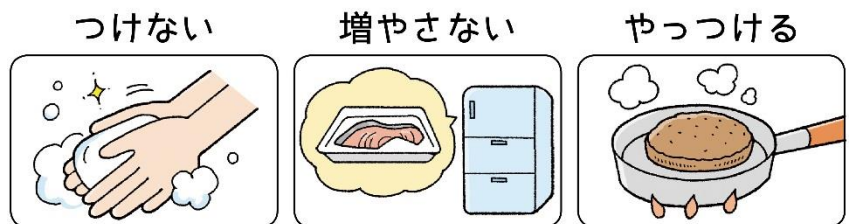


歯を強くする
カルシウムが多い食品

夏場に多い細菌性食中毒に
注意しましょう！！



◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆



手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

6月予定献立表

高岡市立中田中学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品					
				赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
3月		ご飯	かにシューマイ 2個 パンサンスー マーボー豆腐 アップルシャーベット	かにシューマイ 豚肉 絹ごし豆腐 赤みそ	牛乳 牛乳	人参 人参	きゅうり コーン 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ りんご	ご飯 でんぶん 春雨 砂糖	ごま油
4火		食パン	タンダーチキン アスパラソテー フルーツポンチ	鶏肉 鶏肉 寒天	牛乳 ヨーグルト 牛乳	人参 人参	キャベツ 玉ねぎ みかん もも パイン パナナ	コッペパン ゼリー 砂糖	油
5水	地場産品献立 (ほうれん草)	ご飯	ひよこ豆の揚げがらめ 青菜の湯葉和え 肉じゃが メロンゼリー	ひよこ豆 ゆば 高野豆腐 豚肉	牛乳 牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも でんぶん 砂糖 ゼリー	油
6木		2/3コッペパン	オムレツ ブロッコリーサラダ プチトマト 焼きそば チーズ	オムレツ 豚肉 オムレツ	牛乳 チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー プチトマト	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖 焼きそば類	油
7金	かみかみ献立	ご飯	鮭の塩焼き こんにゃくの金平 豆腐ときこの味噌汁 干しブルー	鮭 味噌 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 牛乳	人参 いんげん	ごぼう 椎茸 えのき なめこ ねぎ ブルー	ご飯 こんにゃく 砂糖	ごま油 白ごま
10月		ご飯	豚肉としらたきのピリ辛炒め 小松菜ともやしの漬し もずくと豆腐の味噌汁 冷凍みかん	豚肉 味噌 絹ごし豆腐	牛乳 もずく	人参 にら 小松菜	にんにく 生姜 もやし 大根 ごぼう ねぎ みかん	ご飯 しらたき 砂糖	ごま油
11火		コッペパン	コーンエッグ 海藻サラダ 米粉シチュー チョコレートクリーム	卵 ベーコン 白手亡	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	人参 パセリ	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	米粉パン 砂糖 じゃがいも チョコクリーム	油 白ごま マーガリン
12水		ご飯	塩さば ひじきの炒め煮 そうめん汁 メロン	さば 油揚げ 豚肉 大豆	牛乳 牛乳	人参 いんげん	コーン 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ メロン	ご飯 こんにゃく 砂糖 そうめん	油
13木		ご飯	えびのチリソース煮 ポイル野菜 中華風卵スープ	えび 豚肉 卵	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし たけのこ ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖 でんぶん	油 ごま油
14金		ご飯	わかさぎの南蛮漬け 青菜と切り干し大根の漬し すき焼き煮 ぶどうゼリー	わかさぎ 牛肉 焼き豆腐	牛乳 牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ 切り干し大根 ねぎ	ご飯 じゃがいも でんぶん しらたき 砂糖 ゼリー	油
17月	高岡食19并献立	かき揚げ丼	きゅうりとキャベツの塩もみ きのこのすまし汁 青りんごゼリー	卵 大豆 絹ごし豆腐	牛乳 牛乳	人参 人参	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり しめじ 椎茸 ねぎ	ご飯 でんぶん 砂糖 白玉麩 小麦粉 ゼリー	油
18火		コッペパン	あらびきウインナー 2個 コーンポテト 野菜スープ 豆乳プリン	ウインナー ウインナー	牛乳 わかめ	人参 人参	コーン 玉ねぎ 干し椎茸 もやし ねぎ	コッペパン じゃがいも プリン	マーガリン
19水		ご飯	がんもの含め煮 茎わかめの金平 豚汁 味付き小魚	がんもどき 豚肉 味噌 小魚	牛乳 茎わかめ 牛乳	人参 いんげん	ごぼう 大根 しめじ ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 さつま芋	ごま油 白ごま
20木		米粉パン	若鶏肉の香味焼き フルーツ和え ミネストローネ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 白手亡	牛乳 ヨーグルト 牛乳	人参 トマト いんげん	ねぎ 生姜 りんご みかん パイン もも レーズン パナナ 玉ねぎ しめじ セロリ	米粉パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	ごま油 オリーブオイル
21金	郷土食献立 (太きゅうり汁)	ご飯	赤魚のたれかけ ほうれん草とえのきのごま味噌和え 太胡瓜汁 ビーチシャーベット	赤魚 油揚げ 味噌	牛乳 牛乳	ほうれん草 人参	生姜 キャベツ えのき 太胡瓜 玉ねぎ もも	ご飯 でんぶん 砂糖	油 黒ごま
24月		ご飯	いわしのみぞれ煮 豚肉と切り干し大根のエスニック炒め 団子入りごま味噌汁 オレンジ	いわし 味噌 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 牛乳	人参 にら	大根 にんにく 切り干し大根 エリンギ ごぼう ねぎ オレンジ	ご飯 白玉団子 砂糖	ごま油 白ごま
25火		食パン	高岡元気コロッケ 野菜とベーコンのソテー トマトとレタスのスープ いちごジャム	ベーコン 卵 トマト	牛乳 牛乳	小松菜 赤ピーマン トマト	キャベツ 玉ねぎ レタス	食パン でんぶん コロッケ いちごジャム	油
26水		キーマカレー	豆腐ハンバーグ ガーリックサラダ	豆腐ハンバーグ 豚肉	牛乳 牛乳	ブロッコリー 人参 ピーマン	きゅうり コーン 玉ねぎ	麦ご飯 砂糖	油
27木		ご飯	フライ餃子 2個 野菜のナムル 五目ラーメン カスタードプリン	フライ餃子 豚肉	牛乳 牛乳	人参 小松菜	もやし にんにく 生姜 メンマ きくらげ ねぎ	ご飯 プリン 砂糖 中華麺	ごま油 油
28金		ご飯	さわらのごまだれかけ 煮豆 味噌汁 冷凍パイン	さわら 味噌 金時豆 油揚げ	牛乳 牛乳	人参 人参	大根 ねぎ パイン	ご飯 砂糖 でんぶん	白ごま

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。
※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。