



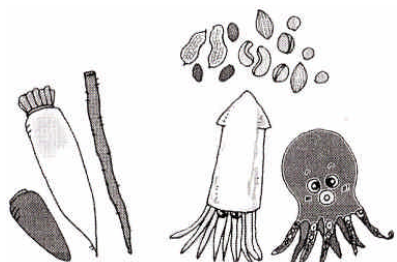
平成 23 年度
村上市立神納中学校

5 月中は疲れが出たのか、体調を崩す人が多く、給食の残量が全体的に増えてしまいました。6 月には郡市大会や下越陸上大会があります。運動部の生徒は、練習に一層力が入っていることと思います。栄養バランスが偏っている練習にも力が入りませんし、本番でも十分に力が発揮できません。給食をしっかり食べて丈夫な体をつくり、ベストな状態で大会に臨みましょう！

食べて むし歯予防！

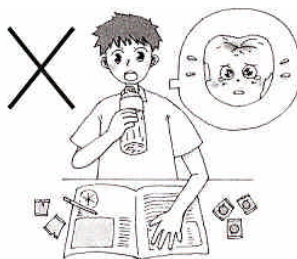
6 月 4 日は「むし歯予防デー」です。むし歯予防には食後の歯みがきが効果的ですが、食べ物や食べ方でもむし歯は予防できるのです。一生、自分の歯でおいしく食事ができるように、今からむし歯を予防しましょう。

かみごたえのあるものを食べよう



ごぼう・大根・にんじん等の根菜類や、いか・たこ等の魚介類、ナッツ類等をよくかんで食べると、唾液がたくさん出て、口の中がきれいになります。

だらだら食べをやめよう



間食は時間を決めて食べましょう。また、ジュースをだらだら飲んだり、あめをずっとなめていたりすると、口の中が酸性の状態が続き、歯の表面が溶け、むし歯になりやすくなります。

6 月の給食には、かみごたえのある食べ物をたくさん用意しています。よくかむといいことがたくさんあります。詳しくは給食時の放送でお知らせします。

梅雨時の衛生に気をつけよう

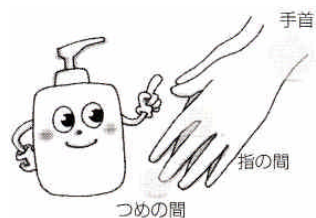
そろそろ梅雨に入ります。梅雨は気温も湿度も高くなり、食中毒菌が増殖しやすくなります。身の回りの衛生に気をつけて、安全においしく給食を食べましょう。

◇ 石けんできちんと手を洗おう

◇ 爪を切ろう

◇ 給食当番は

身支度をきちんとしよう



指と指の間、爪の間、手首等すみずみまで石けんでていねいに洗いましょう。



爪の間には汚れがたまりやすいので、爪は常に短く切って、清潔に保ちましょう。



白衣・帽子・マスクをきちんとつけましょう。

地産地消

今月の神林産食材と生産者の方

- ・ 大豆・みそ … 田島ゆり子さん
 - ・ 米 … 神林地区生産者のみなさん
- ※ 諸事情により変更となる場合があります。

食べるEnglish☆

ごちそうさま

Thank you for the delicious meal.

※ 発音の仕方は、ジェニファー先生に聞いてみましょう！

6月の献立表

村上市立
神納中学校

今月の目標

衛生的に食事ができるように環境を整えよう。

日 (曜)	献立名			血や筋肉のもとになる		体の調子を整える		体温や力のもとになる		エネルギー (kcal)
	主食	飲み物	副食 食品群/主な栄養素	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (水)	ごはん	牛乳	蒸し魚のあんかけ のり酢あえ みそけんちん汁 ヨーグルト	たら ツナ 豆腐 みそ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	しょうが 大根 もやし ごぼう ねぎ こんにゃく	米 上白糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油	801
2 (木)	マーボーめん	牛乳	いかともやしのサラダ 果物(セミノール)	豚肉 大豆 みそ 豆腐 いか	牛乳	にんじん にら	しょうが セミノール にんにく 玉ねぎ ねぎ しいたけ もやし 枝豆	中華めん 三温糖 片栗粉	米油 マヨネーズ	913
3 (金)	カミカミ丼	牛乳	からしの塩もみ 呉汁 ミルクプリン	豚肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳	にんじん ピーマン から葉 こまつな	ごぼう からきくらげ しょうが しいたけ えのきだけ こんにゃく	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	アーモンド 米油	801
6 (月)	洋風カツ丼	牛乳	ビーンズサラダ 果物(メロン)	豚肉 ハム いんげん豆 ひよこ豆 卵	牛乳 チーズ		玉ねぎ しめじ キャベツ マッシュルーム メロン きゅうり とうもろこし	米 薄力粉 パン粉 片栗粉	米油	860
9 (木)	アーモンド そばろ ごはん	牛乳	ねぎ入り玉子焼き 酢じょうゆあえ みそ汁 青りんごグミ	鶏肉 卵 みそ	牛乳	にんじん こまつな	枝豆 ねぎ もやし キャベツ きゅうり ごぼう えのきだけ	米 麩 上白糖 片栗粉	アーモンド 米油 ごま	824
10 (金)	ごはん	牛乳	鯖のしょうが煮 ひじきと大豆のサラダ みそ汁 果物(河内晩柑)	さば 大豆 うすあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ 河内晩柑	米 三温糖 上白糖 じゃがいも	米油	822
13 (月)	ごはん	牛乳	酢豚 きゅうりのごまじょうゆ漬け かき玉コーンスープ	豚肉 うすら卵 ハム 卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが とうもろこし 玉ねぎ しめじ しいたけ きゅうり	米 片栗粉 三温糖	米油 ごま油 ごま	871
14 (火)	ごはん ひじき ふりかけ	牛乳	生揚げのそばろあんかけ 磯香あえ 実だくさん汁	生揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう から葉	しょうが 玉ねぎ キャベツ 枝豆 しめじ からごぼう えのきだけ こんにゃく 玉ねぎ	米 上白糖 片栗粉 じゃがいも	米油	816
15 (水)	ごはん	牛乳	ししゃもの石垣揚げ もやしの酢の物 ほたてと車麩の煮物	ちくわ ほたて	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん さやいんげん	きゅうり もやし 切干大根 しいたけ こんにゃく	米 薄力粉 麩 上白糖 じゃがいも	ごま アーモンド 米油 ごま油	867
16 (木)	米粉めん 親子汁	牛乳	五目あめだき 昆布あえ	鶏肉 うすあげ 卵 大豆	牛乳 かたくちいわし 塩昆布	にんじん ほうれんそう	たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	米粉めん さつまいも 片栗粉 上白糖	米油 アーモンド	863
17 (金)	豚丼	牛乳	わかめサラダ 豆腐だんご汁 果物(びわ)	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん から葉	こんにゃく ごぼう 玉ねぎ えのきだけ しいたけ から しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	米 三温糖 上白糖 白玉粉	米油 ごま油	825
20 (月)	ターメリック ライス	牛乳	インド風カレー チャナ豆のサラダ 果物(小玉すいか)	鶏肉 ひよこ豆	ヨーグルト 牛乳 チーズ	トマト アスパラガス	にんにく しょうが セリ 玉ねぎ キャベツ じゃがいも きゅうり とうもろこし	米 上白糖	バター 米油	772
21 (火)	黒ごま 揚げパン	牛乳	たこ海藻のマリネ きのこの豆乳クリームスープ 果物(さくらんぼ)	たこ 大豆 豆乳	牛乳 海藻	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし えのきだけ しめじ エリンギ さくらんぼ	米粉パン 上白糖 薄力粉 じゃがいも	米油 ごま バター	803
22 (水)	ごはん	牛乳	ゆで豚のごまみそかけ マスタードあえ マロニースープ	豚肉 みそ 鶏肉 なると	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ たけのこ ねぎ	米 三温糖 片栗粉 上白糖 マロニー	ごま	812
23 (木)	ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 茎わかめのソテー 豆腐のカレー煮	ちくわ 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 青のり 茎わかめ	にんじん ほうれんそう	こんにゃく しいたけ 玉ねぎ たけのこ	米 薄力粉 三温糖	米油 ごま	872
24 (金)	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き ぜんまいの炒め煮 キムチ豚汁 アップルシャーベット	さけ 生揚げ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳	にんじん さやえんどう	せまいこんにゃく 大根 しいたけ キムチ ごぼう 玉ねぎ アップルシャーベット	米 三温糖 じゃがいも	米油	811
27 (月)	ごはん	牛乳	チンジャオロースー 青のりポテト レタスとかこのスープ アーモンドフィッシュ	豚肉 かに 卵	牛乳 青のり かたくちいわし	ピーマン 赤パプリカ	しょうが たけのこ もやし にんにく ねぎ レタス 玉ねぎ	米 アーモンド 三温糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油	790
28 (火)	ごはん	牛乳	鉄火みそ カレーびたし するめ 野菜とかんもどきの煮物	大豆 みそ かんもどき するめ	牛乳	にんじん ピーマン さやえんどう	もやし ごぼう 大根 しいたけ こんにゃく	米 三温糖 じゃがいも 上白糖	米油	794
29 (水)	ごはん	牛乳	いかのバターしょうゆ焼き 山菜きんぴら みそ汁 果物(河内晩柑) チーズ	いか みそ さつま揚げ うすあげ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	せまいわびもやし こんにゃく たけのこ えのきだけ 河内晩柑	米 上白糖 じゃがいも	バター ごま油 ごま	811
30 (木)	ソフトめん ミートソース	牛乳	ハムエッグ グリーンサラダ	豚肉 大豆 いんげん豆 ハム 卵	チーズ 牛乳	にんじん トマト アスパラガス ほうれんそう	しょうが マッシュルーム にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり じゃがいも	米 ソフトめん	バター 米油	940

※ 諸事情により、献立・食材等が変更となる場合があります。

