

## 6月の目標「よく噛んで食べよう」です

6月5日は定時制通信制の体育大会が開催されます。皆さん体調管理はしっかりできていますか。食事は必ずとり本番に向けて体調を万全に整えてください。また、梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時です。食事の前の手洗い、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。①菌をつけない（手洗いと台所の衛生）②菌を増やさない（早めに食べきる）③菌をやっつける（十分に加熱して食べる）の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。栄養を睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

## 6月は食育月間です!



## 食中毒予防の3原則

つけない!



調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない!



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

やっつける!



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

### 食育月間

振り返ってみよう!  
毎日の食生活

1



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?

2



好ききらいをしないで食べていますか?

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようになっていますか?

4



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

6



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?

7



食品を買うときには、表示をよく見ていますか?

●食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小子どもや高齢者のいるご家庭ではとくに注意が必要です。油断をせず、この3原則をしっかり実行しましょう。

### 佐賀県立佐賀商業高等学校

日付	献立名	主に体の調子を整える食品群						調味料	栄養価			
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・麺・いも・砂糖	6群 油		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
1 (水)	スタミナ丼/牛乳	豚肉	牛乳	にら、にんじん	玉ねぎ、キャベツ、もやしにんにく	米、麩	油	醤油、酢、だし昆布、鰹節、豆板醤、酒、粉末パプリカ	762	28.3	16.0	299
	フルーツタワー											
	もすく汁											
2 (木)	ご飯/牛乳		牛乳			米			730	35.0	19.2	297
	魚の西京焼き	魚、みそ			生姜	砂糖	酒					
	大根おろし/レモン				大根、レモン		醤油					
	鶏肉の甘辛サラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ、きゅうり	片栗粉	マヨネーズ	酒、醤油				
すまし汁	かまぼこ			ねぎ、たまねぎ	麩		平子、鰹節、醤油					
3 (金)	カツカレー/牛乳	豚肉、麩	スキムミルク 牛乳	にんじん	玉ねぎ、生姜にんにく	米、パン粉 小麦粉	油、カレールー	塩、こしょう、カレー粉、鶏ガラスープ、ソース	975	34.5	31.3	320
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし							
	果物				ずいか							
7 (火)	ちらし寿司/牛乳	鶏肉、麩	牛乳	にんじん、さやいんげん	干しいたけ、ごぼう、紅生姜	米、麩、砂糖	醤油、みりん、酢、酒、昆布	764	27.0	18.0	314	
	胡麻和え			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま、練りごま					
	すまし汁				かいわれ大根、えのきたけ	麩	塩、醤油、かつお節、平子					
8 (水)	ご飯/牛乳		牛乳			米		756	31.2	21.7	322	
	魚のマヨネーズ焼き	魚	鶏チーズ、牛乳	パセリ	玉ねぎ	マヨネーズ	塩、こしょう、粉パプリカ、白ワイン					
	カレー粉ふき手			パセリ	じゃがいも		塩、カレー粉					
	茗わかめと大豆の煮物	鶏肉、大豆	茗わかめ	にんじん、さやいんげん	しめじ、干しいたけ	砂糖	油					醤油、酒
野菜汁	鶏肉		にんじん、小松菜	大根			平子、鰹節、醤油					
日付	献立名	主に体の調子を整える食品群						調味料	栄養価			
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・麺・いも・砂糖	6群 油		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
	ご飯/牛乳		牛乳			米						

9 (木)	肉豆腐	豚肉、豆腐		にんじん	もやし、えのきたけ、ねぎ	くずきり、砂糖		醤油、みりん、酒 鰹節、平子	854	41.7	27.7	436	
	五目きんぴら	竹輪		にんじん、さやいんげん	ごぼう	しらたき、砂糖	ごま、油	醤油、酒					
	すまし汁	うすら湯			かいわれ大根、たまねぎ えのきたけ			醤油、塩 鰹節、平子					
10 (金)	ご飯/牛乳		生乳			米			807	28.1	25.0	314	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			たまねぎ、にんにく、生姜	片栗粉、小麦粉	油	醤油、酒、塩					
	ソテー			さやいんげん	にんにく		油	塩、こしょう					
13 (月)	海塩サラダ	ツナ缶	海藻	ミニトマト	キャベツ、きゅうり		ドレッシング		958	38.7	32.3	616	
	みそ汁	油揚げ、みそ			玉ねぎ	さつまいも		平子					
	麦ご飯/牛乳		生乳			米、蜜							
14 (火)	厚揚げの中草炒め	厚揚げ、豚肉		にんじん、青梗菜	たまねぎ、生姜	片栗粉、砂糖	ごま油	鶏ガラスープ、塩 こしょう、醤油、酒	947	38.8	32.1	395	
	豚の物	鹽		にんじん、グリーンアスパラ	胡瓜	マロニー、砂糖	油	醤油、塩、酢					
	中華コンソープ	鹽、ウィンナー	生乳		たまねぎ、クリームコーン	片栗粉	ごま油	塩、こしょう 鶏ガラスープ					
15 (水)	麦ご飯/牛乳		生乳			米			746	33.1	18.9	326	
	照り焼きハンバーグ	鶏肉、おから	スキムミルク		たまねぎ、生姜、ねぎ	片栗粉、パン粉	砂糖	醤油、みりん、酒 塩					
	ひじき煮	油揚げ、グリーンピース	ひじき	にんじん		しらたき	ごま油	醤油、酒、みりん					
16 (木)	マカロニサラダ	ハム		ミニトマト	どうもろこし、きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	塩、こしょう、醤油	862	36.3	24.8	436	
	みそ汁	油揚げ、みそ			大根			平子					
	ご飯/牛乳		生乳			米							
17 (金)	魚のおろし煮	魚			生姜、大根	片栗粉	油	醤油、みりん、かつお節	799	34.8	24.5	333	
	付け合わせ野菜			さやいんげん、かぼちゃ	ズッキーニ		油	醤油、みりん、鰹節					
	梅肉和え	鶏肉			もやし、きゅうり キャベツ、梅			酒、醤油 みりん					
20 (月)	すまし汁			こねぎ	えのきたけ、かいわれ大根 しめじ			塩、醤油 鰹節	762	30.1	21.7	460	
	栗物				びわ								
	親子丼/牛乳	鶏肉、鹽 かまぼこ	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、ねぎ、干しいたけ			かつお節、平子 醤油、みりん、酒					
21 (火)	大豆といりこのごまがらめ	大豆	煮干し			さつまいも、砂糖	油、ごま	醤油、みりん	752	32.2	18.0	348	
	野菜汁	鶏肉		にんじん、ごまつ菜	大根	こんにゃく		塩、鰹節 醤油、酒					
	ご飯/牛乳		牛乳			米							
22 (水)	魚のみそ煮	魚、みそ	生乳	いんげん	生姜	砂糖、はちみつ こんにゃく、砂糖		酒、醤油 鰹節	799	34.8	24.5	333	
	切り干し大根のごま酢和え	さきいか			切り干し大根、きゅうり	砂糖	練りごま ごま	醤油、酢					
	沢煮焼	豚肉		にんじん	ごぼう、大根、ねぎ			塩、醤油 鰹節、酒					
23 (木)	麦ご飯/牛乳		生乳			米、蜜			762	30.1	21.7	460	
	魚の梅煮	魚			梅	砂糖		醤油、酒					
	炒りこんにゃく	丸天		にんじん		こんにゃく、砂糖	ごま油	醤油、みりん					
24 (金)	パプリカサラダ	シーチキン		にんじん	大根、きゅうり	砂糖、春巻きの皮	ごま	醤油、酢	767	33.8	20.5	409	
	スープ	鶏肉、油揚げ		パセリ	たまねぎ	片栗粉	油	鶏ガラ、塩 酒、こしょう					
	ご飯/牛乳		生乳			米							
27 (月)	スパイシーチキン	鶏肉、赤みそ			にんにく、生姜、ねぎ	はちみつ	ごま油	醤油、酒、みりん 唐辛子、黒こしょう	896	36.1	34.8	399	
	スパゲティソテー			パセリ		スパゲティ	油	塩、こしょう					
	なすの田舎煮	煮干し			なす	砂糖	油	醤油、酒					
28 (火)	みそ汁	油揚げ、みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ			平子	762	27.0	22.2	311	
	わかめご飯/牛乳		わかめ、生乳			米、蜜		塩					
	魚のにんにく醤油焼き	魚		にら	にんにく		ごま油	醤油、みりん、酒					
29 (水)	大根おろし				大根			醤油	873	34.7	32.9	392	
	肉じゃが	豚肉		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	しらたき、砂糖	油	醤油、みりん 酒					
	みそ汁	油揚げ、みそ		にんじん	キャベツ、しいたけ			平子					
30 (木)	中華ご飯/牛乳	焼き豚	生乳	にんじん	筍、枝豆、にんにく 生姜	米、蜜	ごま油 ごま	醤油、酒、塩	762	27.0	22.2	311	
	餃子	豚肉			たまねぎ、にんにく、キャベツ	小麦粉	ごま油	醤油、みりん、酒 塩、酢、醤油					
	茹で野菜			にんじん	キャベツ、もやし								
24 (金)	サンラータンスープ	ハム、鹽			筍、干しいたけ、生姜 にんにく、きくらげ	片栗粉	ごま油	こしょう、塩 鶏ガラ、醤油、酢	767	33.8	20.5	409	
	ご飯/牛乳		生乳			米							
	きびなごの変わり揚げ	きびなご	青のり		生姜	小麦粉、片栗粉	油	酒、醤油					
27 (月)	竹輪のカレー揚げ	竹輪				小麦粉	油	カレー粉	896	36.1	34.8	399	
	茹で枝豆				枝豆								
	煮浸し	油揚げ		小松菜		砂糖		醤油、酒、みりん					
28 (火)	すまし汁	すりみ			かいわれ大根	麩		塩、鰹節 醤油	873	34.7	32.9	392	
	スパゲティミートソース/牛乳	豚肉、蒿野豆腐	生乳、チーズ	にんじん、ホールトマト	たまねぎ にんにく	小麦粉 スパゲティ	バター	塩、こしょう、ケチャップ 醤油 デミグラスソース					
	野菜サラダ	ハム			キャベツ、きゅうり、レタス		ドレッシング						
29 (水)	スープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ				768	34.3	25.1	338	
	ミルクゼリー	アガー	生乳			砂糖		コーヒー					
	ご飯/牛乳		生乳			米							
30 (木)	魚の照り焼き	魚			生姜	砂糖		醤油、みりん 酒	873	34.7	32.9	392	
	大根おろし				大根			醤油					
	南瓜のそぼろ煮	鶏肉、グリーンピース		南瓜、にんじん	玉ねぎ	砂糖、はちみつ 片栗粉	油	醤油、酒 平子、かつお節					
29 (水)	さつま汁	鶏肉、丸天		にんじん	干しいたけ、ねぎ ごぼう	しらたき	油	醤油、塩 鰹節、平子	768	34.3	25.1	338	
	ご飯/牛乳		生乳			米							
	豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜、たまねぎ りんごピューレ		油	醤油、酒 みりん					
30 (木)	野菜ソテー			にら、にんじん	もやし、ねぎ、にんにく		油	塩、こしょう	818	29.2	24.1	312	
	のりサラダ	ベーコン	のり	ほうれん草	もやし、きゅうり		ごま油	酢、醤油					
	みそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		にんじん				平子					
30 (木)	スタミナピラフ/牛乳	グリーンピース、豚肉	生乳	にんじん	玉ねぎ	米、蜜	バター、油	ターメリックパウダー コンソメ、塩、カレー粉 醤油、酒	818	29.2	24.1	312	
	揚げごぼう				ごぼう	砂糖、小麦粉		酒、醤油					
	スープ			にんじん	玉ねぎ	マカロニ、片栗粉	油	塩、こしょう、酒 鶏ガラスープ					
※アレルギー物質を含む食品(卵、小麦、そば、乳、落花生、えび、かにを原材料にした食品)には太字、下線部で表示しています。									6月の平均	808	32.9	23.6	361