

# 6月のこんだて

《今月の目標》よくかんで食べよう

富山県立しらとり支援学校

令和3年

| 月曜日   | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日  |
|---|---|--|---|--|
| ○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。                                     | <b>1</b><br>ご飯<br>マヨたまロール<br>ひじき和え<br>みそ汁 牛乳                    | <b>2</b><br>フルーツパン 牛乳<br>グリーンサラダ<br>牛肉と野菜のトマト煮<br>アメリカンチエリー      | <b>3</b><br>ご飯 牛乳<br>鯖のホイル焼き<br>ナツツ和え<br>豚肉と野菜の煮物   | <b>4</b><br>炒り大豆ご飯<br>白身魚フライ<br>変わり漬 すまし汁<br>牛乳 ゼリー        |
|   | 734 22.9 384  | 735 27.9 337   | 881 37.5 421  | 754 34.7 383   |
| <b>7</b><br>食パン スライスチーズ<br>フライドチキン<br>レモン和え<br>豆のカレースープ<br>牛乳     | <b>8</b><br>ご飯 味のり<br>焼きししゃも<br>アーモンド和え<br>ミニトマト<br>卵とじ 牛乳      | <b>9</b><br>背割りパン<br>チリコンカン<br>添え野菜<br>かぼちゃのポタージュ<br>メロン 牛乳      | <b>10</b><br>ご飯<br>魚のカレー味<br>きのこサラダ<br>もずくスープ<br>ヨーグルト 牛乳                                       | <b>11</b><br>ご飯<br>豚肉のみぞ焼き<br>野菜のごまあえ<br>かきたま汁<br>プラム 牛乳   |
| 743 36.6 386  | 851 43.0 623  | 794 26.6 355   | 769 32.3 374  | 692 35.1 344   |
| <b>14</b><br>食パン マーマレード<br>かぼちゃコロッケ<br>キャベツ ミニトマト<br>肉団子スープ<br>牛乳 | <b>15</b><br>梅ごはん<br>魚の唐揚げ<br>おひたし<br>けんちん汁<br>牛乳               | <b>16</b><br>カレーライス<br>フルーツポンチ<br>牛乳<br>6Pチーズ                    | <b>17</b><br>ご飯<br>鯖の塩焼き<br>おひたし<br>豚汁<br>メロン 牛乳  | <b>18</b><br>ご飯<br>鶏の照り焼き<br>ひじきのナムル<br>ごまあえ汁<br>タルト 牛乳    |
| 727 23.8 336  | 688 32.7 337  | 837 26.8 404   | 817 37.3 373  | 755 32.4 391   |
| <b>21</b><br>レーズンパン<br>白身魚のムニエル<br>コールスローサラダ<br>ミネストローネ<br>牛乳     | <b>22</b><br>ご飯<br>じゃがいものつや煮<br>ゆかり和え<br>豚肉のキムチ炒め<br>あじさいゼリー 牛乳 | <b>23</b><br>バターロール<br>ハムカツ<br>ほうれん草のコーン和え<br>カレーうどん<br>さくらんぼ 牛乳 | <b>24</b><br>ご飯<br>ブロッコリーのごまだれ<br>鶏肉と豆腐のあんかけ<br>すいか<br>牛乳                                       | <b>25</b><br>五目ご飯<br>ふくらぎのマスター焼き<br>ごまあえ<br>みそ汁<br>オレンジ 牛乳 |
| 729 30.9 317  | 796 30.0 402  | 638 24.4 320   | 707 27.3 431  | 852 39.7 449   |
| <b>28</b><br>バターロール<br>メンチカツ<br>グリーンサラダ<br>ラーメン<br>牛乳             | <b>29</b><br>ご飯 ふりかけ<br>魚の磯崎揚げ<br>梅和え<br>なすのみそ煮<br>牛乳           | <b>30</b><br>ご飯<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>くるみ和え<br>ミニトマト<br>みそ汁<br>牛乳      | エネルギーKcal<br>カルシウム mg<br>たんぱく質 g<br>上記の数値は献立の栄養価を表しています。<br>小1～小3年はこの値の70%、<br>小4～小6年は80%になります。 |  |
| 645 25.2 366  | 886 41.9 518  | 736 32.6 340   |   |  |

# 6月 給食だより

富山県立しらとり支援学校

## しょく ちゅう どく 食中毒 の発生しやすい季節です！ はつ せい き せつ

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまですが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



| 付けない   | 増やさない   | やっつける   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>●手をきれいに洗う。</li><li>●野菜や果物は流水で洗う。</li><li>●調理器具は清潔なものを使用する。</li><li>●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</li><li>●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。</li><li>●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li></ul> | <p>ちゅうしんおんど<br/>中心温度 75°C 1分以上<br/>ぶんいじょう</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</li><li>●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。</li></ul> |

## 6/4～6/10 は くち けん こうしゅうかん 歯と口の健康週間

## は くち びょう き ふせ しょく せい かつ 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

|                              |                                 |   |                                |
|------------------------------|---------------------------------|---|--------------------------------|
| <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p> | <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p> | <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p> | <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p> |
|------------------------------|---------------------------------|---|--------------------------------|

