

# 給食だより

6月



もうすぐ梅雨の季節がやってきます。じめじめと

した肌寒い日が続くと食欲が低下するとともに、次の日に疲れが残り体調が崩れやすくなります。また、食中毒を起こす細菌が活発に活動する時期でもあります。自己の衛生管理とともに食事をきちんと摂り、健康にも注意して生活しましょう。

さらに！！6月は中総体・水泳大会・陸上大会・駅伝大会などの大きな大会があります。給食をしっかり食べ、強い身体を作り、力を発揮出来るようにしましょう。

## 今月の給食目標

## 梅雨の時期の給食を衛生的に実施しましょう

- ① 教室内を清潔にして食事をしましょう。
- ② 石鹸で手を洗い、きれいなハンカチで拭きましょう。
- ③ 清潔な白衣・帽子を身につけて、配膳をしましょう。



☆ 給食当番は金曜日に活動が終わると給食着を家に持ち帰り、洗濯をしアイロンをかけ、月曜日に次の当番へ引き継ぐようになっています。梅雨の時期は特に乾きにくいので、金曜日に忘れずに持ち帰りましょう。

☆ 手には見えない細菌がたくさん付いています。給食では箸やスプーンを出していますが、パンや果物などは手でちぎったり、むいたりして食べるものもあります。細菌が体内へ侵入しないようにしっかりと手を洗いましょう。また、うがいも忘れずに行いましょう。

手の洗い方を見直してみましょう！



塩竈市学校給食栄養士会コラム



## めざせ！朝食マスター！



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。睡眠時間を十分に確保し、余裕を持って早起きし、朝ごはんをしっかりとして登校できるようにしましょう♪

- レンジで簡単！トマトリゾット
- いちごバナナスムージー

### <材料> (1人分)

いちご：2粒、バナナ：半分  
ヨーグルト：100g、はちみつ：大さじ1

### <作り方>

- ① 厚手のビニール袋にいちごとバナナをいれ手でつぶし、冷凍庫に一晩いれる。
- ② コップに①を手で軽くほぐしていれ、ヨーグルトを加え、スプーンでかきまぜる。
- ③ はちみつをかける。

### <材料> (1人分)

ごはん：1杯、トマトジュース：200ml  
ブロッコリー：40g、ウィンナー：2本  
とろけるスライスチーズ：1枚  
コンソメの素、塩こしょう：少々  
砂糖：大さじ1/2

### <作り方>

- ① ブロッコリーは小房にわけ、ウィンナーは4等分に切る。
- ② 耐熱の深めのお皿にごはんをいれ、トマトジュースと調味料（コンソメの素、塩こしょう、砂糖）を加えてよく混ぜる。
- ③ ブロッコリーとウィンナーを加え、とろけるチーズをのせる。
- ④ ラップをふんわりとかけ、レンジ（600w）で約3分加熱する。



# 令和4年度 6月の予定献立表

塩竈市立第二中学校

| 日  | 曜 | 主食                           | 牛乳 | おかず                                                      | 赤の仲間<br>血や肉になる                       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる             | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                   | エナジー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量          |
|----|---|------------------------------|----|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1  | 水 | ごはん                          | ○  | ポークシュウマイ（1人3個） 茎わかめの炒め煮 ちゃんこ汁                            | 牛乳、シュウマイ、豚肉、くきわかめ、大豆、鶏肉、油揚げ、豆腐       | ごはん、油、こんにゃく、砂糖               | にんじん、たけのこ、しいたけ、はくさい、だいこん、えのき、ねぎ                    | 743 kcal<br>30.7 g<br>18.9 g<br>3.1 g |
| 2  | 木 | 米粉きなこパン                      | ○  | ポークビーンズ コールスローサラダ 果物（オレンジ）                               | 牛乳、大豆、豚肉、ハム                          | パン、油、じゃがいも、砂糖                | にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、オレンジ               | 843 kcal<br>37.3 g<br>33.7 g<br>4.0 g |
| 3  | 金 | ごはん                          | ○  | 【中総体応援献立】<br>とんかつ パックソース メンマの和え物 味噌けんちん汁 プリン             | 牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、プリン                  | ごはん、油、砂糖、ごま油、さといも、こんにゃく      | もやし、きゅうり、メンマ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほうれん草、しいたけ           | 853 kcal<br>30.8 g<br>24.4 g<br>3.3 g |
| 4  | 土 | 市 中 総 体 （お弁当の有無は部活毎にご確認ください） |    |                                                          |                                      |                              |                                                    |                                       |
| 5  | 日 | 振 替 休 業 日 （6月4日・6月5日分）       |    |                                                          |                                      |                              |                                                    |                                       |
| 6  | 月 | お 弁 当 の 日 （市中総体予備日）          |    |                                                          |                                      |                              |                                                    |                                       |
| 7  | 火 |                              |    |                                                          |                                      |                              |                                                    |                                       |
| 8  | 水 |                              |    |                                                          |                                      |                              |                                                    |                                       |
| 9  | 木 |                              |    |                                                          |                                      |                              |                                                    |                                       |
| 10 | 金 | 横割り丸パン                       | ○  | 【歯と口の健康週間】<br>イカよせフライ パックソース ポイルキャベツ ワンタンスープ 歯と口の健康週間ゼリー | 牛乳、イカよせフライ、豚肉                        | パン、油、春雨、ワンタン、ゼリー             | キャベツ、はくさい、もやし、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ                    | 747 kcal<br>27.9 g<br>24.7 g<br>3.8 g |
| 12 | 日 | 市総合防災訓練                      |    | ココアパン オレンジジュース 魚肉ソーセージ                                   | 魚肉ソーセージ                              | ココアパン                        |                                                    | 647 kcal<br>21.1 g<br>16.4 g<br>2.9 g |
| 14 | 火 | バターロール                       | ○  | わかめのサラダ ゴロゴロ野菜のポトフ ゼリー（みかん）                              | 牛乳、わかめ、ベーコン                          | パン、ドレッシング、じゃがいも、ゼリー          | ブロッコリー、にんじん、きゅうり、だいこん、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム            | 758 kcal<br>24.3 g<br>32.2 g<br>3.5 g |
| 15 | 水 | ごはん                          | ○  | いわしの梅煮 ほうれん草のごま和え なすと油揚げの味噌汁 型抜きレアチーズ（いちご）               | 牛乳、いわしの梅煮、ちくわ、油揚げ、みそ、チーズ             | ごはん                          | ほうれん草、にんじん、もやし、なす、しめじ                              | 768 kcal<br>28.8 g<br>23.7 g<br>2.7 g |
| 16 | 木 | 豆乳食パン<br>宮城県産いちごジャム          | ○  | 【ふるさと給食】<br>塩竈藻塩のフライドポテト 魚のトマトスープ 冷凍果物（マンゴー）             | 牛乳、たら、大豆                             | パン、ジャム、じゃがいも、油、砂糖            | にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、冷凍マンゴー                  | 770 kcal<br>23.6 g<br>26.4 g<br>3.0 g |
| 17 | 金 | お 弁 当 の 日 （市水泳大会）            |    |                                                          |                                      |                              |                                                    |                                       |
| 20 | 月 | 米粉パン                         | ○  | ミルメーク（ココア） ミートソースパンネ 白菜のコンソメスープ ゼリー（アセロラ）                | 牛乳、豚肉、ベーコン                           | ミルメーク、パン、マカロニ、油              | にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、はくさい、とうもろこし                | 764 kcal<br>31.2 g<br>21.2 g<br>4.1 g |
| 21 | 火 | わかめごはん                       | ○  | 【ふるさと給食】<br>ウインナーの卵ロール巻き ひじきの煮物 ふわふわ汁 冷凍果物（桃）            | 牛乳、わかめ、ひじき、油揚げ、大豆、たら、鶏肉、豆腐           | ごはん、こんにゃく、砂糖、えのき             | にんじん、しょうが、はくさい、だいこん、しいたけ、しめじ、ねぎ、もも                 | 749 kcal<br>29.9 g<br>18.6 g<br>3.6 g |
| 22 | 水 | ごはん                          | ○  | 春巻き さっぱりサラダ 野菜の胡麻味噌スープ                                   | 牛乳、鶏肉、豚肉、みそ                          | ごはん、油、じゃがいも、ごま               | たまねぎ、キャベツ、たけのこ、もやし、ほうれん草、にんじん、にんにく、たまねぎ、えのき、とうもろこし | 812 kcal<br>24.8 g<br>26.7 g<br>2.7 g |
| 23 | 木 | お 弁 当 の 日 （市陸上大会）            |    |                                                          |                                      |                              |                                                    |                                       |
| 24 | 金 | 背割りソフトパン                     | ○  | スティックハンバーグ 和風サラダ 豆腐ともずくの中華スープ                            | 牛乳、わかめ、ちくわ、まぐろ、豆腐、もずく                | パン、油、でん粉                     | ブロッコリー、にんじん、はくさい、もやし、しいたけ                          | 735 kcal<br>29.1 g<br>29.7 g<br>3.9 g |
| 27 | 月 | ごはん                          | ○  | ポークカレー ナタデココ入りフルーツヨーグルト                                  | 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ヨーグルト                     | ごはん、油、じゃがいも、ナタデココ            | にんにく、たまねぎ、にんじん、バナナ、みかん、バナナ                         | 830 kcal<br>25.7 g<br>20.6 g<br>2.8 g |
| 28 | 火 | 低塩パン                         | ○  | ミートオムレツ フレンチサラダ 白いんげん豆のポタージュ                             | 牛乳、ミートオムレツ、ハム、ベーコン、チーズ、牛乳、脱脂粉乳、生クリーム | パン、ドレッシング、油、じゃがいも            | キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、とうもろこし                  | 749 kcal<br>29.3 g<br>26.0 g<br>3.4 g |
| 29 | 水 | ごはん                          | ○  | 【ふるさと給食】<br>まぐろのさっぱりステーキ ゆかり和え 豚汁                        | 牛乳、まぐろ、豚肉、豆腐、みそ                      | ごはん、でん粉、小麦粉、油、砂糖、じゃがいも、こんにゃく | ねぎ、キャベツ、もやし、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう                     | 764 kcal<br>35.1 g<br>18.5 g<br>2.9 g |
| 30 | 木 | お 弁 当 の 日 （市駅伝大会）            |    |                                                          |                                      |                              |                                                    |                                       |

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字はふるさと給食です。

## <お知らせ>

下記の日程は給食がありませんのでご注意ください。

- ・6月4日（土）、6月5日（日）・・・お弁当の有無は部活毎にご確認ください。（市中総体）
- ・6月8日（水）、6月9日（木）・・・お弁当の日（市中総体予備日）
- ・6月17日（金）・・・お弁当の日（市水泳大会）
- ・6月23日（木）・・・お弁当の日（市陸上大会）
- ・6月30日（木）・・・お弁当の日（市駅伝大会）