

給食だより 6月

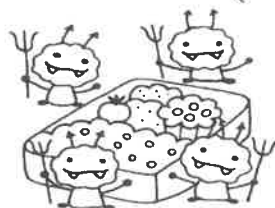
令和5年5月31日
塩竈市立第二中学校

まもなく梅雨の季節がやってきます。湿度や気温が高くなると体の抵抗力が落ちて、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心掛けて過ごしましょう。また、これからの季節は食中毒が発生しやすくなる時期でもあります。身のまわりの衛生には特に気をつけましょう。

6月の給食目標 『梅雨時の衛生について考えましょう』

～服装・環境の衛生、手洗いと細菌、食中毒・伝染病の予防について知る～
＜ポイント＞

- ①教室内を清潔にして食事をしましょう。
- ②石鹸で手をよく洗い、きれいなハンカチで拭きましょう。
- ③清潔な給食着・帽子を身に付けて、運搬や配膳をしましょう。



食は「生きる上での基本」です。そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけでなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていいただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？

1.2.3

30回



よくかんで食べると、だ液（唾液）が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を

を予防したり、消化を助けてくれます。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。1日30回を意識して食べてみましょう



給食室からのお願い

給食当番の生徒は、金曜日に給食着を持ち帰ります。ご家庭で洗濯しアイロンをかけて、月曜日に忘れずに持たせてください。特に、梅雨の時期は乾きにくいので、金曜日の持ち帰りや月曜日の朝の忘れがないよう注意をお願いします。



塩竈の給食室へようこそ！

今月は、塩竈のふるさと給食「ふわふわ汁」をご紹介します。

作り方は、
動画をみてね！



※「QRコード」は、
(株)デンソーウェーブの登録
商標です。

材料(4人分)

はくさい大2枚、にんじん中1/5本、しめじ40g、えのきたけ40g、
長ねぎ1/2本、たらこのすり身120g、おきえび40g、きくらげ1g、干しいたけ1g

★調味料★

片栗粉(つみれ用)小さじ1、しょうゆ大さじ1、塩少々、
酒小さじ1、片栗粉大さじ1、白いりごま小さじ1、だし汁440ml

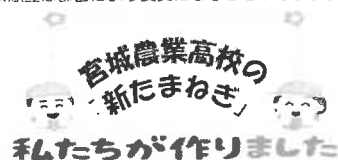


6 月 予 定 献 立 表

塩 竈 市 立 第 二 中 学 校

日	曜日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	木	□セルフサンドウィッチ 食パン チキンサンドの具 肉団子のトマトソース（2個） コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ソーセージ	パン マヨネーズ フレンチドレッシング	きゅうり どうもろこし キャベツ はくさい にんじん たまねぎ えのき	719 kcal 27.9 g 31.1 g 3.7 g
2	金	□中総体ががんばってください！ ごはん ボークカレー もやしと春雨の中華サラダ いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	ごはん 油 じゃがいも 春雨 砂糖 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし きゅうり	889 kcal 27.6 g 21.5 g 4.0 g
3	土	塩 竈 市 中 総 体 （ 1 日 目 ）				
4	日	塩 竈 市 中 総 体 （ 2 日 目 ）				
5	月	振 替 休 業 日 （ 6 月 3 日 分 ）				
6	火	振 替 休 業 日 （ 6 月 4 日 分 ）				
7	水	お 弁 当 の 日 （ 中 総 体 予 備 日 の た め ）				
8	木	お 弁 当 の 日 （ 中 総 体 予 備 日 の た め ）				
9	金	□宮城農業高校の生徒達が作った「新たまねぎ」 ミルクパン ミルメークココア ミートボールシチュー グリーンサラダ 青梅ゼリー	牛乳 肉だんご 鶏肉	パン ココア牛乳の素 じゃがいも 油 ゼリー	にんじん たまねぎ トマト グリンピース にんにく ほうれん草 プロッコリー どうもろこし	795 kcal 25.0 g 28.3 g 4.5 g
11	日	□塩竈市防災訓練 簡易給食 ココアパン 麦茶 魚肉ソーセージ ミニりんごゼリー（1個）	おさかなのソーセージ	パン ゼリー		529 kcal 16.3 g 16.1 g 2.5 g
12	月	振 替 休 業 日				
13	火	□宮城県産大豆を使った「チリドック」 背割りソフトパン チリドックの具 ジュリエンスープ 山形県産佐藤錦のさくらんぼ（2個）	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	パン 油	にんじん たまねぎ トマト キャベツ パセリ さくらんぼ	731 kcal 30.4 g 29.3 g 3.1 g
14	水	□宮城県産森林鶏を使った「油淋鶏」 ごはん 油淋鶏 もやしのピリ辛炒め かきたま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 豆腐 みそ	ごはん 油 砂糖	ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ ほうれん草 えのき	802 kcal 33.5 g 24.3 g 4.0 g
15	木	チョコレートパン クリームシチュー 小松菜とコーンのソテー オレンジ	牛乳 鶏肉 牛乳 ソーセージ	パン チョコレート じゃがいも 油	にんじん たまねぎ はくさい どうもろこし しめじ ごまつな オレンジ	780 kcal 26.4 g 29.2 g 3.8 g
16	金	お 弁 当 の 日 （ 塩 竈 市 水 泳 大 会 の た め ）				
19	月	□セルフフルーツサンド 背割りソフトパン フルーツ生クリーム和え パンネのソテー 野菜スープ	牛乳 生クリーム ベーコン ソーセージ	パン マカロニ 油 砂糖	ほうれん草 絹揚げ みかん にんにく にんじん たまねぎ トマト はくさい しめじ パセリ	757 kcal 32.0 g 21.2 g 3.1 g
20	火	わかめごはん 五目厚焼きたまご きんぴらごぼう のっぺい汁	わかめ 牛乳 鶏卵 鶏肉 豆腐 凍り豆腐	ごはん 砂糖 ごま ごま油 唐辛子 さといも でん粉	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ししいたけ	708 kcal 26.8 g 15.5 g 3.7 g
21	水	ごはん 牛タン入りつくねの照焼ソースがけ わかめの中華和え 肉団子と白菜の中華スープ	牛乳 牛タン入りつくね わかめ 肉だんご	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油	きゅうり もやし にんじん はくさい だけのこ ねぎ	780 kcal 23.2 g 26.7 g 3.0 g
22	木	□ふるさと給食 ごはん ふりかけ（のりたま） いわしの梅煮 ごま和え ふわふわ汁	牛乳 いわし ちくわ たらすり身 鶏肉 豆腐	ごはん ごま 砂糖	ほうれん草 もやし しょうが はくさい だいこん にんじん ねぎ えのき	721 kcal 33.7 g 15.8 g 3.1 g
23	金	お 弁 当 の 日 （ 塩 竈 市 陸 上 大 会 の た め ）				
26	月	お 弁 当 の 日 （ 1 学 期 中 間 考 査 の た め ）				
27	火	バターロールパン ハムチーズピカタ コーンサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏卵 まぐろ ソーセージ	パン	ほうれん草 きゅうり にんじん どうもろこし たまねぎ だいこん パセリ	702 kcal 27.6 g 27.9 g 4.1 g
28	水	□ふるさと給食 ごはん まぐろのさっぱりステーキ キャベツのゆかり和え みそ汁	牛乳 まぐろ 豆腐 油揚げ みそ	ごはん でん粉 小麦粉 油 砂糖	ねぎ キャベツ もやし だいこん にんじん	756 kcal 38.5 g 18.3 g 3.8 g
29	木	米粉パン ウィンナーの卵ロール巻き ごぼうサラダ 大豆入りカレースープ	牛乳 鶏肉 大豆	パン じゃがいも 油	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	709 kcal 33.2 g 28.1 g 3.8 g
30	金	ごはん 豚キムチ炒め 中華風コーンスープ 冷凍りんご	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	ごはん ごま油 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん もやし キムチ どうもろこし ねぎ りんご	747 kcal 31.9 g 16.8 g 4.1 g

※献立は都合により変更になることがあります。牛乳は毎日付きます。



6月9日に、宮城農業高校の生徒達が作った「新たまねぎ」を給食に提供します。
「ハッピー501」という品種の新たまねぎで、とてもみずみずしく肉質が柔らかく甘みがあり、辛みが少ないのが特徴です。
普通のたまねぎより甘みがあるので、たまねぎが苦手な人も食べられます。
宮城農業高校の生徒達が、種を播き、畑に苗を植え暑い日も寒い日も管理を行い、愛情を込めて作った「新たまねぎ」です。
追肥・中耕・土寄せ・除草から収穫に到るまで、生徒達が行いました。感謝の心を持っていただきましょう。