

18	木	ご飯 牛乳 たこ天かまぼこ	たら たこ	牛乳	キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 砂糖 でんぷん 揚げ玉	油	塩 みりん	602 2.1
		甘辛野菜炒め	豚肉	人参 小松菜	玉ねぎ 切干大根 りんご しょうが	はちみつ	しょうゆ コチュジャン 中華だし 酒 こしょう	764 2.5	
		どさんこ汁	豚肉 生揚げ みそ	人参 なら	玉ねぎ コーン にんにく	じゃがいも	中華だし		
19	金	麦ご飯		牛乳		米 大麦			624 1.8
		牛乳							
		あじのスタミナ焼き	あじ		にんにく		みりん しょうゆ 酒 塩		783 2.2
		じゃがいものそぼろ煮 かき玉汁	豚肉 卵 生揚げ	人参 小松菜	玉ねぎ グリンピース えのきたけ 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 でんぷん	みりん しょうゆ しょうゆ 塩 和風だし		
22	月	ピビンバ (ご飯・焼肉・もやしナムル)	豚肉	小松菜 人参	玉ねぎ 切干大根 しょうが もやし	米 砂糖 でんぷん	油 韓国ナムドレッシング	しょうゆ みりん コチュジャン 中華だし	604 2.1
		牛乳 冬瓜スープ		牛乳	小松菜 人参	しいたけ 冬瓜	でんぷん	中華だし スープストック しょうゆ 塩 こしょう	785 2.7
23	火	黒パン		牛乳		黒パン			601 2.9
		牛乳							
		鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト	鶏肉 ベーコン	人参 パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ	マーマレード じゃがいも	しょうゆ こしょう しょうゆ コンソメ		
		肉団子とキャベツのスープ	鶏肉 豚肉 大豆	人参	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ	砂糖 でんぷん ラード 油	コンソメ スープストック こしょう 塩 香辛料	800 3.8	
24	水	★いばっぺごはん							
		ご飯 牛乳		牛乳		米			656 1.8
		県産和牛のプルコギ	牛肉	にら	ごぼう もやし きくらげ にんにく しょうが	砂糖	ごま ごま油	甜麺醬 コチュジャン しょうゆ みりん こしょう	
		スンドゥブチゲ メロン	豚肉 豆腐 みそ	小松菜	れんこん しめじ 白菜キムチ にんにく しょうが メロン	砂糖		中華だし コチュジャン ガラスープ しょうゆ	844 2.3
25	木	ご飯 牛乳		牛乳		米			627 1.8
		太刀魚フライ	太刀魚			パン粉 小麦粉	油	ソース 塩	
		ひじきの炒り煮 とりごぼう汁	油揚げ 大豆 鶏肉 生揚げ	ひじき 人参 人参 小松菜	こんにゃく しめじ ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	砂糖	油 油	しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ 和風だし みりん	807 2.2
		米粉ハヤシライス (麦ご飯・米粉ハヤシルー)	豚肉 鶏レバー	人参 トマト	玉ねぎ しめじ グリンピース りんご	米 大麦 じゃがいも 米粉ハヤシルー	油	マリナラソース 赤ワイン スープストック	626 1.9
26	金	牛乳		牛乳					804 2.4
		グリーンサラダ パインアップル		ブロッコリー	キャベツ きゅうり パインアップル缶		玉ねぎドレッシング		
		コッペパン チョコクリーム 牛乳		牛乳		パン チョコクリーム			604 2.7
29	月	ミートボールラタトゥイユソース	鶏肉 大豆	トマト 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが なす ズッキーニ	砂糖 でんぷん	ラード 油	ケチャップ コンソメ こしょう 塩 香辛料 酢 しょうゆ	765 3.6
		コーンサラダ 野菜スープ		人参 人参	キャベツ きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ		コールスロードレッシング		
		★竜ヶ崎第一高等学校附属中学校リクエスト献立							
30	火	ご飯 牛乳		牛乳		米			661 1.8
		ミルク(ココア)				ミルクココア			
		鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう	鶏肉 さつま揚げ	人参 人参	しょうが ごぼう こんにゃく	でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん	839 2.3
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ	人参	大根 こんにゃく ねぎ			和風だし	

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城を食べようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

6月 給食だより

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはが いーぜ」で覚えましょう。

ひ ひまん よぼう 肥満予防	み みかく ほったつ 味覚の発達	こ ことば はつおん 言葉の発音はつきり
ぜ ぜんりよく どうきゅう 全力投球		の のう ほったつ 脳の発達
いー いちよう かいぜん 胃腸改善	が がん よぼう がん予防	は は びょうき よぼう 歯の病気予防

<学校食事研究会「よく噛む」8大効用>

どうして起こる？ 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

<食中毒が発生するお主な原因>

きず 傷がある手で 調理したもの	かねつ ふじゅうぶん にく 加熱が不十分な肉	しつおん ちやうじかん 室温で長時間 放置した料理	おせん ウイルスに汚染 された二枚貝

食中毒を予防しましょう

食中毒の原因は、食中毒の原因菌を

「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べましょう。また、肉、魚などは中心までしっかりと加熱することが大切です。

つけない	増やさない	やっつける