

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

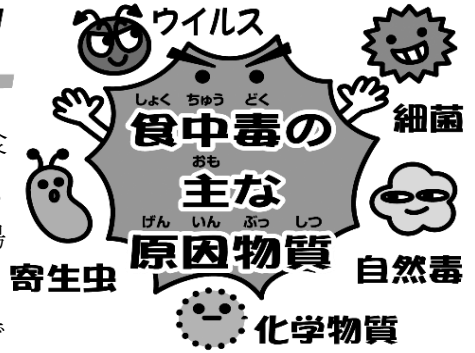
月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日				
○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。	1 ご飯 マヨたまロール ひじき和え みそ汁 牛乳			2 フルーツパン 牛乳 グリーンサラダ 牛肉と野菜のトマト煮 アメリカンチェリー			3 ご飯 牛乳 鯖のホイル焼き ナッツ和え 豚肉と野菜の煮物			4 炒り大豆ご飯 白身魚フライ 変わり漬 すまし汁 牛乳 ゼリー				
	734	22.9	384	735	27.9	337	881	37.5	421	754	34.7	383		
7 食パン スライスチーズ フライドチキン レモン和え 豆のカレースープ 牛乳	8 ご飯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

食中毒の発生しやすい季節です!

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、1年を通して発生していますが、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"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 	<ul style="list-style-type: none"> ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●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。

6/4～6/10

歯と口の健康週間

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します。</p>
------------------------------	---------------------------------	---	----------------------------------

