給食だより

水原中学校
6月号
生徒数配付

6月の給食のめあて
食物の衛生について関心を深め、清潔な食事をするための環境づくりができる

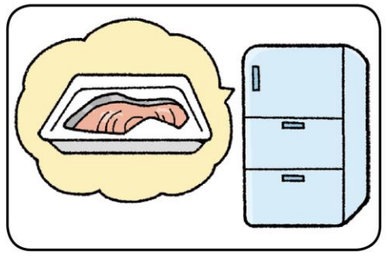
暑くなってくると細菌性の食中毒が多く発生します。
食中毒を予防するためには、食中毒の原因となる菌を
「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

食中毒予防の３原則

つけない

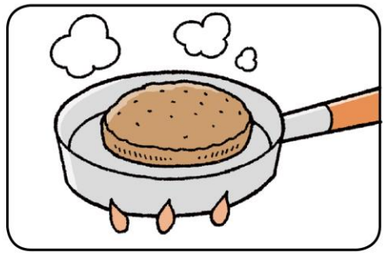
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

こんな時は手を洗いましょう

家に帰った時　トイレの後　動物に触った時　鼻をかんだ後　料理をする前　食事の前

月	火	水	木	金
今月の給食は、「歯と口の健康週間」にちなんだ献立が登場します！		6月は食育月間 食育の日の19日は、市内統一の減塩給食です！ しょっぱいものの食べ過ぎに気をつけよう	1日 午前下校	2日 牛乳 アスパラサラダ / 歯と口の健康習慣ゼリー ハヤシライス
5日 牛乳 じゃこサラダ / かみかみ丼の具 かみかみ丼 / うち豆のみそ汁	6日 牛乳 くきわかめのきんぴら / カレイの甘酢あんかけ ごはん / 厚揚げのみそ汁	7日 牛乳 ごまだれサラダ / 肉団子 かむわかめごはん / 塩とり汁	8日 牛乳 切り干し大根の焼きそば風炒め / とりのねぎみそ焼き かみかみ丼 / 和風コンソメスープ	9日 下越地区総体1日目
12日 牛乳 海そうサラダ / アップルシャーベット カレーライス	13日 牛乳 グリーンサラダ / ロングウインナー(ケチャップ&マスタード) セルフホットドッグ / コーンチャウダー	14日 牛乳 いんげんのごまあえ / あじフライ ゆかりごはん / はるさめスープ	15日 牛乳 のり酢あえ / アスパラノバーベキューソース炒め ごはん / 小松菜のみそ汁	16日 油あげのごま酢あえ / とりの塩からあげ ごはん / もずくスープ
19日 牛乳 ほうれん草のごまあえ / 三色そぼろ丼の具 三色丼 / 野菜たっぷり豚汁	20日 牛乳 春雨サラダ / 厚揚げの中華炒め ごはん / わかめスープ	21日 牛乳 たくあんあえ / たらとポテトのフライ ごはん / とり団子スープ	22日 牛乳 ブロッコリーサラダ / ドライカレー ナン / 野菜スープ	23日 下越地区総体2日目
26日 牛乳 チキンサラダ ツナピラフ / ミネストローネ	27日 牛乳 しょうゆフレンチ / 白身魚フライ フィッシュバーガー / キャロットスープ	28日 牛乳 夏みかんサラダ / かぼちゃひき肉フライ ごはん(ふりかけ) / わかめのみそ汁	29日 牛乳 ひじきの炒り煮 / とりのマーマレード焼き ごはん / 具だくさん汁	30日 牛乳 ナムル / ぎょうざ 中華丼