



6月ランチタイム①



東金市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・麺 手・砂糖	6群 油脂				
1木		3時間授業のため、給食はありません										
2金	○	🦷 歯と口の健康週間献立 ◊ 6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。いつもよりかむ回数が多くなる献立になっています。										
		すめご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ごぼうサラダ 豚汁 歯と口の健康週間ゼリー	すめ、油揚げ 鶏肉	人参、椎茸、枝豆 生姜、長ねぎ、レモン	ご飯、砂糖、油 砂糖 ごま	873	40.6	31.9	3.2			
5月	○	★ 体育祭 緑組応援献立 ★										
		スタミナ丼 団 ほき磯辺フライ コーンサラダ ジョア マスカット	豚肉 ほき、青のり	玉ねぎ、人参、たけのこ、生姜、にら	ご飯、砂糖、ごま油 パン粉、ごま、揚げ油 ごま	883	36.0	25.6	1.7			
6火	○	★ 体育祭 黄組応援献立 ★										
		キャロットピラフ ポテトとベーコンのグラタン ブロッコリーのおかか和え キャベツと肉団子のスープ はちみつレモンゼリー	鶏肉 ベーコン、チーズ、牛乳 かつお節	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、いも、コーン、唐辛子 パセリ ブロッコリー	ご飯、マーガリン じゃがいも	786	31.2	27.5	3.6			
7水	○	★ 体育祭 青組・橙組応援献立 ★										
		鶏そぼろご飯 さばオレンジ煮 ツナサラダ ワンタンスープ ソーダゼリー	鶏肉 さば ツナ 豚肉	生姜 オレンジ キャベツ、ブロッコリー、人参 生姜、人参、玉ねぎ、もやし、にら	ご飯、砂糖、油 マーマレード、砂糖、でん粉 ごま ワンタン、油 砂糖	896	35.0	29.2	3.2			
8木	○	★ 体育祭 赤組応援献立 ★										
		ご飯 茎わかめカツ 団 チンジャオロース 春雨スープ アップルシャーベット	茎わかめ 豚肉 鶏肉	玉ねぎ、生姜 人参、ピーマン、たけのこ、人参、玉ねぎ、生姜 人参、人参、玉ねぎ、もやし、にら、椎茸、さくらげ	ご飯 パン粉、小麦粉、揚げ油 砂糖、でん粉、油 春雨、油 砂糖	876	27.4	23.6	2.5			
9金		🎉 体育祭 🎉 (お弁当の準備をお願いします) 🍱										
12月	○	麦ご飯 メルルーサの味噌マヨ焼き キャベツのおかか和え 切り干し大根の炒め煮 ヨーグルト	メルルーサ、味噌 かつお節 鶏肉、油揚げ ヨーグルト	キャベツ、もやし、小松菜 切干大根、人参、椎茸、枝豆	ご飯 マヨネーズ 砂糖、油	823	33.0	21.7	2.2			
13火	○	じゃこ青菜ご飯 鶏肉のから揚げ ポイルキャベツ 味噌キムチスープ	しらす 鶏肉	青菜 生姜 キャベツ、人参、コーン、青じそ 玉ねぎ、人参、もやし、キムチ、にら、さくらげ	ご飯、ごま でん粉、揚げ油 油	856	35.5	25.8	3.7			
14水	○	★ 県民の日献立 ★ 千葉県にちなんだ献立です。										
		黒糖パン キャラメルパテ 千葉チップス 勝浦タンタンスープ 東金米粉のチョコタルト	脱脂粉乳 豚肉、豆腐 卵、牛乳	人参、ごぼう 生姜、キャベツ、玉ねぎ、にら	パン、砂糖 さつまいも、米粉、揚げ油 ピーマン、ラー油、ごま油 米粉、タルト、砂糖、バター、油	921	27.1	31.4	3.2			
15木		🎉 県民の日 🎉										
16金	○	味噌ラーメン 肉団子トマトソース 切り干し大根のツナサラダ	豚肉、味噌 鶏肉 ツナ	生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、たけのこ 玉ねぎ、トマト 切干大根、きゅうり	麺、油 砂糖、パン粉 砂糖	756	36.5	21.9	4.5			
※都合により献立を変更する場合があります。 ※丸マークは、初めて登場する献立です。									今月の平均			
									839kcal	15%	28%	3.0g
									学校給食摂取基準(12歳～14歳)			
									830kcal	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5g未満



★ 食育月間・県民の日に合わせた千産千消献立 ★



・14日(水) 県民の日献立

千葉チップス：千葉県での生産量が多いさつまいもと人参を使った野菜チップスです。
ごぼうは、東金市産の米粉をまぶして揚げます。
東金米粉のチョコタルト：東金市産の米粉を使った給食室手作りのデザートです。

・19日(月) 食育の日献立

ご飯(粒すけ)：千葉県産米「粒すけ」を給食室で炊飯します。
いわし揚げ玉フライ：銚子産のまいわしを使用します。
東金たっぷり味噌汁：東金市産の黒大豆味噌を使用します。

・21日(水) 山武都市産とうもろこし

・23日(金) 丸南メロン(山武市産)

・29日(木) 山武都市産の大玉すいかを使ったフルーツポンチ



その他、野菜類なども可能な限り千葉県産を使用する予定です。お楽しみに！



6月ランチタイム②



東金市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・種 手・砂糖	油脂					
★ 食育の日献立 「千葉県の新品種 粒すけ を味わおう」 ★													
19月	○	ご飯(粒すけ) 味付けのり	のり			生姜	ご飯	788	29.5	23.0	2.3		
		いわしの揚げ玉フライ	いわし			キャベツ、フロッコリー、人参	砂糖、揚げ玉、パン粉、揚げ油						
		ひじきツナサラダ	ひじき、ツナ			大根、人参、玉ねぎ、椎茸、小松菜、長ねぎ	砂糖、ごま						
		東金たっぷり味噌汁 千葉県産牛乳のプリン	豚肉、豆腐、味噌、黒大豆味噌 牛乳			牛乳	砂糖、練乳						
20火	○	麦ご飯				キャベツ、長ねぎ、にら、生姜	ご飯	826	32.1	23.8	3.2		
		棒餃子	豚肉、鶏肉			キャベツ、きゅうり、人参	皮						
		ハムサラダ	ハム			生姜、人参、玉ねぎ、長ねぎ、にら、たけのこ、椎茸	ごま						
		麻婆豆腐	豚肉、鶏肉、豆腐				砂糖、ごま油						
21水	○	豚肉丼	豚肉			生姜、玉ねぎ、人参、グリーンピース	ご飯、砂糖、油	902	34.7	26.2	1.7		
		山武郡市産とうもろこし				とうもろこし							
		青のりポテトビーンズ	青のり、大豆				じゃがいも、てん粉、揚げ油						
22木	○	ハヤシライス	豚肉、チーズ			人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム	ご飯、じゃがいも、ルウ、油	818	29.4	19.9	2.7		
		にらまんじゅう	豚肉			キャベツ、にら、長ねぎ	皮						
		こんにゃくサラダ	鶏肉			きゅうり、人参、キャベツ	ごま油、砂糖						
23金	○	きなこ揚げパン	きなこ			玉ねぎ	パン、砂糖、揚げ油	815	28.3	29.4	3.3		
		肉団子甘酢あん	鶏肉			キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	砂糖						
		フレンチサラダ				玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、トマト、パセリ	マカロニ、油						
		ミネストローネ 丸南メロン	ベーコン、チーズ、大豆			メロン							
26月	○	ピタパン 罎					ピタパン	854	32.6	41.4	2.6		
		白身魚のフライ	白身魚(すけとうだら)			キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	パン粉、揚げ油						
		コールスローサラダ				人参、玉ねぎ	油						
		チリコンカーン 罎	豚肉、大豆										
27火	○	わかめご飯	わかめ			レモン	ご飯	808	36.0	26.2	3.2		
		鶏バジルレモン焼き	鶏肉			小松菜、人参、もやし、キャベツ	ごま油、ごま						
		ナムル	ハム			ごぼう、大根、人参、玉ねぎ							
		けんちん汁	鶏肉、油揚げ、豆腐										
28水	○	五目チャーハン	豚肉、卵、なると			人参、玉ねぎ、長ねぎ、生姜	ご飯、油、ごま油	741	29.6	22.4	2.9		
		焼売	豚肉			小松菜、もやし、人参	焼売の皮						
		ごま和え				生姜、人参、玉ねぎ、にら、椎茸、さくらげ	砂糖、ごま						
		ビーフン野菜スープ	鶏肉				ビーフン、油						
29木	○	冷し中華	ハム、鶏肉、錦糸卵			キャベツ、きゅうり、人参、もやし	麺	851	26.5	24.8	4.4		
		かつおコロッケ	かつお、かつお節			玉ねぎ	じゃがいも、エッグフリーマヨネーズ、パン粉、揚げ油						
		すいかのフルーツポンチ				すいか、パイン缶、みかん、りんご	砂糖						
30金	○	カレーライス	豚肉、チーズ、白花豆、脱脂粉乳			生姜、人参、玉ねぎ	ご飯、じゃがいも、カレールウ、油	885	28.6	23.5	2.6		
		ショウロンボウ	豚肉、鶏肉、ひじき			キャベツ、玉ねぎ、生姜	皮						
		海藻サラダ	海藻			キャベツ、きゅうり、人参	ごま						
※都合により献立を変更する場合があります。 ※罎マークは、初めて登場する献立です。								今月の平均		839kcal	15%	28%	3.0g
								学校給食摂取基準(12歳~14歳)		830kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5g未満

6月給食だより

△ 食中毒に気をつけよう △

毎月19日は食育の日 19

食中毒は原因によって、細菌性食中毒、ウイルス性食中毒、自然毒による食中毒、化学物質による食中毒に分けられ、夏場に増えてくるものが「細菌性食中毒」です。細菌は温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。

食中毒予防の3原則

① つけない

手にはさまざまな細菌が付着しています。調理の前は必ず手を洗いましょう。また、まな板や包丁はその都度きれいに洗い、生肉や魚などから生で食べる野菜などに菌が付着しないようにしましょう。焼き肉の時のトングや箸の使い分けも同様です。



② 増やさない

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。【10℃以下で増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します】食品は購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、過信せず早めに食べることが大切です。



③ やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱しましょう。



料理を長時間常温でおかない

冷蔵庫を過信しない(チェックをこまめに) つめすぎない

まな板、包丁はそのつどきれいに洗う(肉・魚用は別に)

前日作ったものはかならず加熱する

調理の前はよく手を洗う