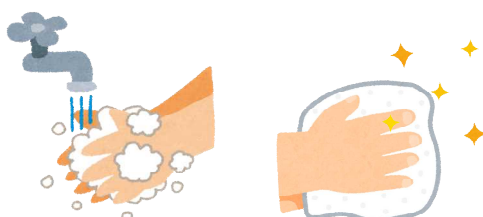


6月 給食だより

秋田明德館高等学校
平成29年5月31日発行

すがすがしい初夏の季節になりました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなります。特にこの季節からは食中毒の発生が多くなりますので、食事の衛生管理には十分注意しましょう。

食事前に、必ず手を洗いましょう！



食中毒予防の基本は、「手洗い」です。料理する前、食事の前、トイレの後には石けんを使って特に丁寧に洗いましょう。洗った手は清潔なハンカチでふきましょう。

毎年6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」

「食育」とは、栄養についての知識を持つだけでなく、「食」について考えることで、自然、風土、季節を感じながら、日々の生活を充実したものにしようという取り組みです。

本校の給食では、毎月19日に地場産食材を使った「あきたメニュー」を提供するなど、生徒のみなさんに秋田の食の豊かさを感じ、味わってもらおうための取り組みを行っています。

この機会に、ご家庭で「食」について考えてみてはいかがでしょうか。

食育ワンポイント

☆楽しく、会話をしながら

楽しい食事は、心も充実させて何事にも元気に取り組むことができます。



☆朝・昼・夕きちんと

食事を抜くと、とれる栄養素の量も減って、健康を害します。お菓子をごはん代わりに食べることもよくありません。

☆しっかり味わって

よくかまずに飲み込むと、お腹がいっぱいになりにくくなり、食べ過ぎてしまいます。歯やあごも弱くなってしまいます。

<学校給食食材の放射性物質検査について>

5月15日（月）にしいたけ（秋田県産）、5月22日（月）に白菜（茨城県産）の放射性物質検査を行いました。

結果は不検出でしたので、お知らせします。



6月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
～今月の旬の食材～ ピーマン パプリカ かぼちゃ 枝豆 とうもろこし 大葉 なす じゅんさい 梅 オレンジ メロン あじ いか	6月5日から9日まで 「歯と口の健康週間献立」です！ 6月4日から10日までの「歯と口の健康週間」にちなみ、カルシウム豊富&カミカミよくかむ献立にしました。普段からよくかむことを意識して食事をおいしく味わいましょう♪		1日 ごはん 春雨ときくらげのスープ たらの中中華あんかけ チンゲンサイの中中華和え 牛乳 654kcal	2日 チキンカレー 福神漬 彩りサラダ 果物（メロン） 牛乳 750kcal
5日	6日	7日	8日	9日
歯と口の健康週間献立				
麦ごはん けんちん味噌汁 きびなごカリカリフライ 鶏ささみとひじきのサラダ 牛乳 703kcal	ごはん きのこねぎのスープ チンジャオロース 切り干し大根のサラダ 牛乳 689kcal	コーンピラフ 白花豆のポタージュ 鶏肉とブロッコリーのソテー ナタデココゼリー 牛乳 856kcal	豚肉と小松菜のあんかけ焼きそば わかめスープ ごぼうサラダ 牛乳 736kcal	ごはん モロヘイヤの味噌汁 鶏肉と大豆の揚げ煮 野菜の磯辺和え 牛乳 763kcal
12日	13日	14日	15日	16日
ピビンバ 岩のりスープ フルーツ杏仁 牛乳 773kcal	野菜味噌ラーメン しゅうまい 海藻サラダ 牛乳 701kcal	定通軟式野球大会 (給食なし)	ごはん 厚揚げとしめじの味噌汁 チキンソテー和風おろしソース たけのこことこんにゃくのおかか炒め 牛乳 703kcal	麦ごはん 小松菜の味噌汁 ほっけの塩焼き 鶏肉と里芋のごま煮 牛乳 684kcal
19日	20日	21日	22日	23日
☆あきたメニュー☆ 米粉パン 天鰯プラムワインゼリー 県産キャベツのスープ 県産きのこのグラタン かぼちゃと枝豆のサラダ 牛乳 816kcal	ごはん 貝だくさん味噌汁 さばのはちみつしょうゆ煮 野菜のアーモンド和え 牛乳 724kcal	スパゲティミートソース ほうれん草とエリンギのスープ えびサラダ 牛乳 797kcal	ごはん チンゲンサイの味噌汁 肉豆腐 五目きんぴら 牛乳 827kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 干し椎茸とたけのこのスープ 牛肉とアスパラのオイスターソース炒め キャベツの甘酢和え 塩分 約2.5g 692kcal
26日	27日	28日	29日	30日
ごはん じゅんさいのすまし汁 豚肉の梅味噌焼き なすのねぎだれがけ 牛乳 754kcal	親子丼 舞茸と大根の味噌汁 野菜のごま昆布和え 牛乳 788kcal	ごはん 白菜のスープ あじのカレームニエル ゆで野菜 ジャーマンポテト 牛乳 710kcal	☆福島県メニュー☆ ソースカツ丼 いかにんじん こづゆ 牛乳 812kcal	ピタパン 牛乳 ABCスープ 若鶏ハーブ焼き シーザーサラダ 果物（オレンジ） 633kcal

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

＜食堂からのお願い＞

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。