



はじめと蒸し暑い時期になってきました。暑さによる体調不良や、食中毒に気を付けて過ごしたいですね。雨でどんよりしがちな気分も、おいしい地場産物や行事食を食べて、気分をリフレッシュしましょう。

食中毒に注意!

食中毒予防の3原則



菌をつけない
調理する前や食事の前などはしっかりと手洗い、清潔にしましょう。

菌をやっつける
加熱が不十分だと、食中毒になります。肉や魚は、中心までしっかりと火を通しましょう。

菌を増やさない
常温で食べ物を放置すると、菌が増殖します。冷蔵庫などで保存しましょう。

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

よくかんで食べると、いいこといっぱい!

おいしく
味わえる



食べすぎを
防ぐ



むし歯を
防ぐ



消化を助け、
栄養の吸収が
高まる



歯並びが
よくなる



脳のはたらきが
よくなり、心を
安定させる



☆1週目には、歯と口の健康週間にちなんだ献立があります。よくかんで食べましょう。

地場産物ウィークがあります

6月10日から14日は地場産物ウィークです。この週は、小松市や加賀市などの石川県産の食材を特に多く給食に取り入れています。

地場産物ウィークに
給食で使用予定の地場産物



トマト



だいず



せんごくめ



きゅうり



ブロッコリー



キャベツ



牛乳やお米は年間を通して石川県産です。



もやし



たまご



ふたにく



こまつな

今月のふるさと給食

千石豆



さやの形が「千石船」に似ていることから、また1本からたくさんの実がとれることからこの名がついたと言われています。県内では、小松市が最大の産地です。給食では、「ハムと千石豆の和えもの」で提供します。


氷室の日の献立

※27日:2ブロック、3ブロック 28日:1ブロック、4ブロック

石川県では、7月1日を氷室の日としています。氷室の日には、氷室まんじゅうを食べ、一年の健康を祈る習慣があります。



6月分給食献立もりつけ表

3ブロック	中学校	火	水	木	金
<p>今月の目標</p> <h1>食事の衛生に気をつけよう</h1> <h1>骨や歯を丈夫にしよう</h1> 					
<p>3日</p> <p>ささみときゅうりの和えもの</p> <p>いわしの梅しょうゆ煮</p> <p>ごはん</p> <p>根菜のごま豆乳味噌汁</p>	<p>4日</p> <p>ココアワッフル</p> <p>春雨と豆腐のスープ</p> <p>ごはん</p> <p>ガバオライス</p>	<p>5日</p> <p>鶏肉とブロッコリーのアヒージョソテー</p> <p>ミルクロール</p> <p>ごはん</p> <p>トマトスープ</p>	<p>6日</p> <p>まわかめの炒めもの</p> <p>ごぼうかき揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>いなりうどん</p>	<p>7日</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>キャンディチーズ2個</p> <p>オムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>野菜のスープ煮</p> <p>バターロール</p>	
<p>10日</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>トマトカレー</p>	<p>11日</p> <p>トマト</p> <p>大豆と小魚のごまからめ</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉とじゃがいものうま煮</p>	<p>12日</p> <p>もやし炒め</p> <p>ポークシューマイ 3個</p> <p>ごはん</p> <p>八宝菜</p>	<p>13日</p> <p>ハムと千石豆の和えもの</p> <p>さばの香揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま味噌汁</p>	<p>14日</p> <p>小松菜のクリームスパゲティ</p> <p>メロン</p> <p>ごはん</p> <p>ツナとブロッコリーのサラダ</p> <p>米粉バターパン</p>	
<p>17日</p> <p>加賀地区中学校体育大会代休</p> <p>SPORTS</p>	<p>18日</p> <p>ゆかり和え</p> <p>豚肉のくわ焼き 2個</p> <p>ごはん</p> <p>とり野菜汁</p>	<p>19日</p> <p>白身魚のケチャップからめ</p> <p>ミルクロール</p> <p>ごはん</p> <p>ウインナーポトフ</p>	<p>20日</p> <p>わかめスープ</p> <p>ごはん</p> <p>ピビンバ</p>	<p>21日</p> <p>ズッキーニとツナのペンネソテー</p> <p>りんごゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>米粉のコーンチャウダー</p> <p>バターロール</p>	
<p>24日</p> <p>鶏肉のオイスターソース炒め</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げのカレー中華煮</p>	<p>25日</p> <p>大根サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ミートボールシチュー</p> <p>揚げ米粉パン</p>	<p>26日</p> <p>きゅうりとわかめの酢のもの</p> <p>鯖のたつた揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>卵とあさりの豆腐チゲ</p>	<p>27日</p> <p>こんにやくの甘辛炒め</p> <p>氷室まんじゅう</p> <p>ちくわのしょうが天ぷら 2個</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p>	<p>28日</p> <p>ジャージャー麺(パン皿)</p> <p>麺の上に具をかけて混ぜながら食べます。</p> <p>ごはん</p> <p>コーンサラダ</p> <p>わかめごはん</p>	