

# 学校給食だより

八雲町学校給食センター

## 食べる時のやくそくを思い出そう！

- ・よくかんでからごつくんする
- ・ぜったいにまるのみしない
- ・口にいれすぎない

ごはんを  
よくかむと  
顔もすっきり  
引き締まるよ！



## 給食の衛生

学校給食は、たくさんの人が食べる食事です。食中毒を起こす細菌などが混ざり、事故が起きると大変なので、衛生にはとくに注意しています。

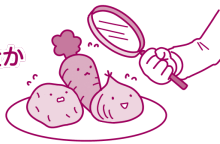
### 手洗い

調理員さんは、給食の調理をはじめの前に手を洗います。せっけんで洗い、つめはブラシを使います。水でしっかり流したあと、アルコールで消毒します。



### 検収

給食の材料が安全かどうか調べます。



### 検食

給食ができあがったら、児童生徒が食べる30分前に試食して、異常がないか調べます。



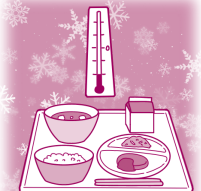
### 食器などの消毒

食器は洗ったあと、約100℃の熱風で60分以上消毒します。



### 保存食

食中毒などの事故発生に備えて、給食1食分を-20℃以下で2週間以上保存しています。



## 食中毒に気をつけて！

6月に入って気温が上がり、雨が降る日も増えてきました。あたたかくてジメジメした場所では、食中毒を起こす細菌が大活躍します。食べ物のなかに細菌が増えても、味やにおいは変わらないので、気付かずに食べてお腹を壊すことがあります。食べ物に細菌がつくと、あっという間に増えて、食中毒の原因になってしまいます。

食中毒をふせぐには...

1. せっけんで手をしっかり洗いましょう。
2. 調理したものは、すぐに食べましょう。
3. 生で食べることは、なるべくやめましょう。
4. 食べ物は、新しいものを買きましょう。

10分に1かいふえるんだぞ  
あたかくてしめつたばしよでよくふえるぞ

0分(0倍)  
10分後(2倍)  
20分後(4倍)  
60分後(24倍)  
120分後(48倍)

なんと4,096ひき

## 6月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日(曜)	こんだて名		黄	赤	緑
			働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える
1(月)	ごはん	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう・あつあげとりにく	だいこん・ながねぎ・キャベツにんじん・きゅうり
2(火)	コッペパン	〃	パン・マカロニ	ぎゅうにゅう・ベーコン	にんじん・たまねぎ・にんにく
3(水)	ごはん	〃	ごはん	ぎゅうにゅう・とりにく	だいこん・にんじん・ながねぎ
4(木)	げんりょうごはん	〃	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツト	ごーん・にんじん・キャベツ・にら
5(金)	ごはん	〃	ごはん	ぎゅうにゅう・とうふ・たら	だいこん・にんじん・ながねぎ
8(月)	ごはん	牛乳	ごはん・しらたき	ぎゅうにゅう・いわし	えのきたけ・だいこん・ながねぎ・しょうが
9(火)	こくとうパン	〃	パン	ぎゅうにゅう・いとがま	たまねぎ・はくさい・しめじ
10(水)	ごはん	〃	ごはん	ぎゅうにゅう・もずく・とうふ	ながねぎ・しょうが・しいたけ・コーン
11(木)	げんりょうごはん	〃	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・のり	メンマ・にら・もやし・はくさい
12(金)	ごはん	〃	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・パセリ
15(月)	ごはん	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ	ふき・ながねぎ・ごぼう
16(火)	コッペパン	〃	パン	ぎゅうにゅう・ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ
17(水)	ごはん	〃	ごはん	ぎゅうにゅう・こうやどうふ	にんじん・だいこん・ながねぎ
18(木)	げんりょうごはん	〃	ごはん	ぎゅうにゅう・わかめ	はくさい・ながねぎ・にんじん
19(金)	ごはん	〃	ごはん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ	もやし・にんじん・だいこん
22(月)	ごはん	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ	だいこん・ながねぎ・たまねぎ
23(火)	スライスパン	〃	パン	ぎゅうにゅう・ぶたにく	にんじん・たまねぎ
24(水)	ごはん	〃	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく	キャベツ・にんじん・ながねぎ
25(木)	げんりょうごはん	〃	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく	にんじん・はくさい・もやし
26(金)	ごはん	〃	ごはん	ぎゅうにゅう・ちくわ	かぼちゃ・にんじん・だいこん
29(月)	ごはん	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう・おから	はくさい・にんじん・グリーンピース
30(火)	コッペパン	〃	パン	ぎゅうにゅう・ふんにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ

### 6月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	655	23.8
中学校	804	30.4

予定回数 22回  
食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。



3日(水)の「すいとん」と26日(金)「かぼちゃもち」はよくかんでたべてね☆  
10日(水)の「チャーハンのぐ」はごはんによくまぜてたべてね～!