



# 2023年 6月 給食だより



## 献立一覧

日	曜	主食	牛乳	副食	行事食
1	木	納豆スパゲッティ	○	ポテトサラダ コンソメスープ 豆乳プリンタルト	3年生献立
2	金	ご飯	○	すき焼き風煮 果物(晩柑) いろいろ野菜のごま和え	
体 育 祭 振 替 休 業					
6	火	菜飯	○	鯖の更紗揚げ ★おかか和え ★けんちん汁	カミカミ献立 ★が目印!
7	水	★小松菜と豚肉のあん かけ麺(皿うどん)	○	★揚げじゃがごぼうのカミカミサラダ 抹茶蒸しパン	
8	木	わかめご飯	○	★厚揚げと青菜のごま味噌炒め 中華風コーンスープ りんごゼリー	
9	金	黒糖パン	○	白身魚の豆乳グラタン ミネストローネ	お話給食 3年生献立
12	月	冷やしきつねうどん	○	夏野菜のかき揚げ 梅肉和え ピーチゼリー	入梅献立
13	火	ご飯	○	手作り揚げ餃子 生揚げの肉味噌煮 ごま酢和え	
14	水	ご飯	○	鯛のさんが焼き 磯香和え 貝だくさん味噌汁 びわゼリー	県民の日献立
16	金	キャロットライス	○	お豆とチーズ入りハンバーグ ほうれん草スープ	3年生献立
19	月	ホイコーロー丼	○	もやしとハムの中華和え チンゲン菜スープ	
20	火	ゆかりご飯	○	卵の唐草焼き 豚汁 果物(バナナ)	
21	水	コッパン(ハンズ)	○	鶏の照り焼き コールスローサラダ ミネストローネ さつまいも蒸しパン	3年生献立
22	木	ご飯	○	白身魚の和風ソースがけ 茎わかめのきんぴら 冷凍パイ	
23	金	イエローライス	○	ドライカレー 小松菜とコーンの炒めもの	
26	月	ハムピラフ	○	おからミートローフ 春雨スープ ヨーグルト	
27	火	ご飯	○	小松菜の納豆和え 鯛の南蛮漬け わかめの味噌汁	
28	水	コッパン	○	トルティーシャ(スペイン風オムレツ) ブロッコリーのサラダ 白いんげん豆のスープ	3年生献立
29	木	ご飯	○	韓国風野菜炒め わかめスープ 果物(バナナ)	
30	金	キムチご飯	○	ササミの中華和え 中華スープ 冷凍みかん	

6月4日から歯と口の健康週間です。よく噛んで、6(む)4(し)歯を予防しましょう!

## 今月の給食目標

・食中毒に注意しよう ・歯を大切にしよう

家庭で気をつけたい

## 夏場に多い細菌性の食中毒

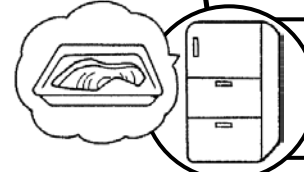
食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。調理をする際はこの3つに気をつけましょう。

## 食中毒予防の3原則



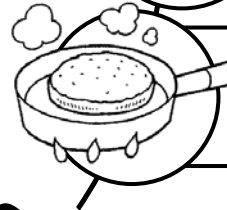
つけない

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。

## 3年生献立

3年生が昨年度の家庭科の授業で考えた献立を給食で出します！家で作っている料理や、マンガの中の料理、好きな食材をふんだんに使った料理、他の国の料理など、様々な献立がありました。どの献立も、6群を満たすようにバランスよく考えられており、とてもおいしそうです。3年生献立当日は、給食室だよりを献立作成者に発行してもらいます！給食室だよりもチェックしてみてくださいね！

## …今月のお話給食…

お話給食第3回目は、「名探偵コナン ゼロの日常(ティータイム)」から登場です。給食では安室さんが喫茶ポアロで振舞っていた「魚のグラタン」をアレンジして、白身魚の豆乳グラタンに挑戦します。当日をお楽しみに！

実施日: 9日

新井隆広 作画  
青山剛晶 原作

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

2023年 6月 予定献立表

市川市立第二中学校

※物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

Main table containing daily menu items, categorized by date (e.g., 1, 2, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 16, 19). Each row lists the menu item and its ingredients, organized into six food groups (1群 to 6群) and a nutritionist column (栄養価).

Summary table with two columns: 栄養量 (Nutrition Amount) and 基準値 (Reference Value). It lists values for エネルギー (Energy), タンパク質 (Protein), 脂質 (Fat), and 塩分 (Salt).