



6月の給食だより

令和3年5月28日
練馬区立光が丘第三中学校

©少年写真新聞社2021

6月は食中毒に注意！！

6月は梅雨の季節です。この季節は私たちにとって、じめじめ・ムシムシとした過ごしにくい日が続きます。しかし、カビや食中毒の原因となる細菌にとっては過ごしやすい季節です。食中毒の原因となる細菌の代表的なものには、腸管出血性大腸菌（O-157やO-111など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などがあります。これらの多くは、約20℃の室温で活発に増殖を始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め湿度も高くなるこの梅雨の時期に細菌による食中毒が増えます。

食中毒予防の3原則

ポイント①

「つけない」

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、手はしっかり洗い、調理器具や食器も清潔に保ちましょう。また、生の肉や魚の包丁・まな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、器具を他の食材と分けるか、使用の都度きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。



ポイント②

「増やさない」

作った料理は、なるべくすぐに食べきりましょう。細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、保存は冷蔵庫・冷凍庫でしましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖します。時間が経ちすぎているものは、思い切って捨てましょう。



ポイント③

「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、調理はしっかり火を通します。特に、肉料理は中心までよく加熱することが大切です。食器や包丁・まな板など調理器具、たわし・スポンジも使った後はすぐ洗い、熱湯などで消毒しておきましょう。





早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
次回の引き落としは6月7日(月)です。

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
良い歯を作るためには、歯みがきの他に、よくかんで食べる
ことも大切です。一口食べるごとに30回を目標に、よく噛んで
食べる習慣を身に付け、歯の健康寿命をのばすようにしてみましょう。

6月は、「歯と口の健康週間」にちなんでよく噛んで食べる“カミカミ献立”を給食に取り入
れています。4日「はいがご飯」、8日「切干大根とツナのサラダ」、10日「大豆とちりめんの
甘辛煮」「はりはり漬」が出るので、しっかりよく噛んで食べてくださいね。

今月の給食

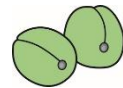


9日(水)「練馬キャベツのホイコーロー丼」

この日は、練馬区一斉に練馬キャベツを使った献立を実施します。光三中では、たっぷりのキャベ
ツを使ってホイコーローを作ります。使うキャベツの量は、なんと130kg!!地域の農家の方に感
謝しながら、よく味わって頂きましょう。

11日(金)「梅のり和え」「あじさいゼリー」

6月11日は入梅です。入梅とは、農家さんが田植えの日程を決めるために、前もって季節の移り
変わりをつかむことができるよう設けられた日です。この頃には梅の実もちょうど熟し、梅雨に入る
頃という意味もあります。給食では、梅肉と海苔を和えた「梅のり和え」とぶどうジュースで作る「あ
じさいゼリー」を出します。



今月の給食は…

- ◆ サラダ、あえ物等の加熱後に冷却して作る工程の料理も引き続き出します。
- ◆ 素手で食べる必要がある果物は引き続き控え、スプーン・フォーク等で食べられるものを出します。
- ◆ パンは一つ一つ袋に入れるか、アルミホイルに包んで調理し直接接触らず食べられるように出します。

6月使用予定の学校給食用食材の産地等について

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	
米	米	青森	だいこん	練馬区・千葉・埼玉・青森	えのきたけ	長野
卵	卵	栃木	キャベツ	練馬区・埼玉	たけのこ	愛知・福岡
肉	鶏肉	宮崎・熊本・鹿児島	きゅうり	練馬区・埼玉・群馬	おおば	愛知
	豚肉	北海道・岩手・群馬	たまねぎ	北海道・佐賀・群馬・兵庫・愛知	ちんげんさい	静岡
魚	さば	ノルウェー	にんじん	千葉・埼玉・徳島	にら	千葉・茨城
	いわし	千葉・北海道	こまつな	埼玉・千葉	コーン	北海道
	めかじき	静岡・インドネシア	さつまいも	千葉・茨城	ごぼう	青森
	あじ	長崎	にんにく	練馬区・香川・青森	さといも	宮崎
	ししゃも	アイスランド・カナダ	さやいんげん	鹿児島・千葉	はくさい	茨城・長野
	ちりめんじゃこ	宮崎	さやえんどう	岩手・千葉	ピーマン	高知・茨城
	かつお	鹿児島・大阪	じゃがいも	長崎・鹿児島	ぶなしめじ	長野
	しょうが	高知・長崎	ねぎ	茨城・栃木・千葉・青森	れんこん	長野
野菜	赤ピーマン	茨城・宮城・高知				
	セロリ	静岡・長野				

学校給食用牛乳 4月分産地実績：東京・群馬・岩手・青森・宮城・北海道

6月分予定産地：東京・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道・山梨

令和3年



6月献立表



光が丘第三中学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量			
		血や肉、骨や歯になる			体を動かす熱や力になる			体の調子を整える			1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	きんぴらごはん 牛乳 あおさ入り玉子焼き キャベツのみそ汁	鶏ひき肉 牛乳 卵 あおさ 油揚げ みそ			米 米油 砂糖			にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ たまねぎ 小松菜			768	16.0	26.3	5.2
2 水	黒砂糖コッペパン 牛乳 小松菜とベーコンのソテー マカロニのクリーム煮	牛乳 ベーコン とり肉 大豆 生クリーム チーズ			黒砂糖パン 米油 マカロニ 小麦粉 バター			キャベツ 赤ピーマン 小松菜 にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉			776	15.2	36.4	3.0
3 木	ご飯 牛乳 鯖の文化焼き 野菜のごま和え 五色煮	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ			米 砂糖 白すりごま 米油 こんにやく じゃが芋			白菜 にんじん 小松菜 たまねぎ 干しいたけ コーン さやいんげん			882	14.4	31.4	3.1
4 金	はいがご飯 牛乳 れんこんバーグ にんじんのじゃこ炒め 沢煮椀	牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 ちりめんじゃこ とり肉			胚芽米 大麦 パン粉 砂糖 しらたき ごま油 じゃが芋 こんにやく 片栗粉			たまねぎ にんじん れんこん 生姜 にんにく りんご缶 大根 ねぎ 小松菜			799	17.2	27.9	2.5
8 火	カレービーンズサンド 牛乳 切干大根とツナのサラダ 豆乳コーンスープ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 まぐろ缶 ベーコン 豆乳			無塩パン 米油 パン粉 砂糖 じゃが芋 豆乳バター			たまねぎ にんじん 切干大根 小松菜 コーン			859	16.7	37.0	2.6
9 水	練馬キャベツのホイコーロー丼 牛乳 キムチスープ	豚肉 牛乳 卵			米 大麦 米油 砂糖 片栗粉			生姜 にんにく にんじん たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ えのきたけ キムチ なら			807	15.9	29.6	3.2
10 木	麦ご飯 牛乳 大豆とちりめんの甘辛煮 はりはり漬 肉豆腐	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 青のり 刻み昆布 豚肉 焼き豆腐			米 大麦 砂糖 白ごま こんにやく			切干大根 にんじん 大根 たまねぎ ねぎ 干しいたけ さやえんどう			815	16.9	25.7	3.7
11 金	ご飯 牛乳 いわしの竜田揚げ 梅のり和え 根菜の和風汁 あじさいゼリー	牛乳 いわしのり とり肉 アガー 寒天			米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 米油 こんにやく			小松菜 キャベツ にんじん 練り梅 ごぼう 大根 ねぎ ぶどうジュース			805	14.1	24.3	2.7
14 月	ご飯 牛乳 あじの香草焼き コールスローサラダ 小松菜のスープ	牛乳 あじ 豚肉			米 マヨネーズ(エッグフリー) バター パン粉 米油 砂糖 じゃが芋 白ごま			パセリ粉 キャベツ にんじん コーン にんにく たまねぎ きくらげ えのきたけ 小松菜			808	15.6	31.7	2.7
15 火	野菜ラーメン 牛乳 大学芋	豚肉 牛乳			中華めん 米油 さつま芋 油 砂糖 みずあめ 黒ごま			にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ キャベツ チンゲンサイ たまねぎ ねぎ			862	12.3	25.9	1.8
16 水	麦ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め 五目汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ とり肉			米 大麦 砂糖 米油 片栗粉			生姜 キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ しめじ 大根 小松菜			814	16.8	31.3	3.3
17 木	チキンカレーライス 牛乳 カントリーサラダ	とり肉 レンズ豆 牛乳			米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 マーガリン(乳不使用) 小麦粉			生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 きゅうり キャベツ 大根 レモン果汁			784	11.1	28.6	3.0
18 金	五目ごはん 牛乳 煮びたし 野菜たっぷり汁 冷凍パイ	豚ひき肉 牛乳 油揚げ 高野豆腐 豚肉 みそ			米 米油 砂糖 こんにやく じゃが芋			生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん グリンピース 白菜 小松菜 たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ 冷凍パイ			781	14.4	25.1	3.7
21 月	こぎつねご飯 牛乳 かじきの変わり照り焼き わかめのみそ汁	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 かじき わかめ みそ			米 もち米 米油 砂糖 じゃが芋			ごぼう にんじん さやいんげん 生姜 たまねぎ りんご缶 ねぎ			768	18.3	26.0	3.6
22 火	ベーコンと青菜のスパゲティ 牛乳 ひじきとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン 牛乳 ひじき ヨーグルト			スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖			にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 きゅうり コーン キャベツ 桃缶 パイナップル缶 りんご缶			777	12.5	29.2	3.1
23 水	麦ご飯 牛乳 ぎせい豆腐 ひじきと枝豆の炒り煮 のっぺい汁	牛乳 豆腐 卵 ひじき 油揚げ とり肉			米 大麦 米油 砂糖 こんにやく 里芋 片栗粉			ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん 枝豆 大根			758	16.1	28.5	2.8
24 木	ご飯 牛乳 タッカルビ ビーフンスープ	牛乳 とり肉			米 米油 砂糖 白すりごま 片栗粉 ビーフン			にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ ねぎ 小松菜			791	13.8	25.8	2.8
25 金	わかめご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ キャベツのごま酢和え 豚汁	炊き込みわかめの素 牛乳 子持ちししゃも 青のり 豚肉 豆腐 みそ			米 大麦 小麦粉 油 ごま油 白ごま 米油 こんにやく じゃが芋			キャベツ ごぼう にんじん 大根 ねぎ			800	15.6	31.6	3.7
28 月	ご飯 牛乳 鯖のねぎみそ焼き 野菜炒め うすくず汁	牛乳 さば みそ とり肉 豆腐			米 砂糖 白すりごま 米油 じゃが芋 でん粉			生姜 ねぎ しそ にんじん キャベツ なら 干しいたけ			759	16.3	27.2	2.4
29 火	レーズンパン 牛乳 スパニッシュオムレツ ベーコンといんげん豆のスープ	牛乳 ウインナー 卵 ベーコン いんげん豆			ぶどうパン 米油 じゃが芋			たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん キャベツ			764	15.5	33.7	3.3
30 水	ごまじゃこご飯 牛乳 油淋鶏 華風きゅうり きのこと豆腐のスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 豆腐			米 白ごま 片栗粉 油 米油 砂糖 ごま油			生姜 にんにく ねぎ きゅうり にんじん しめじ			827	17.7	30.3	2.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回

※ 植物油は米、ごま、なたね、大豆、ひまわり、オリーブ油を使用しています。

※ だしはかつお節、さば節、こんぶ、にぼし、とりガラ、豚骨を使用しています。



月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	800	15.3	29.3	3.1	401	123	3.2	322	0.46	0.60	37	5.9
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上