

臨時休業が続きましたが、生活のリズムは乱れていませんか。

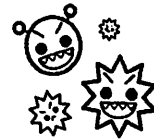
もうすぐ梅雨の季節がやってきます。じめじめとした肌寒い日が続くと食欲が低下するとともに、次の日に疲れが残ったりして体調が崩れやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを基本に規則正しい生活を心がけましょう。

また、食中毒を起こす細菌が活発に活動する時期でもあります。自己の衛生管理とともに食事をきちんと摂り、健康にも注意して生活しましょう。

## 今月の給食目標

## 梅雨の時期の給食を衛生的に実施しましょう

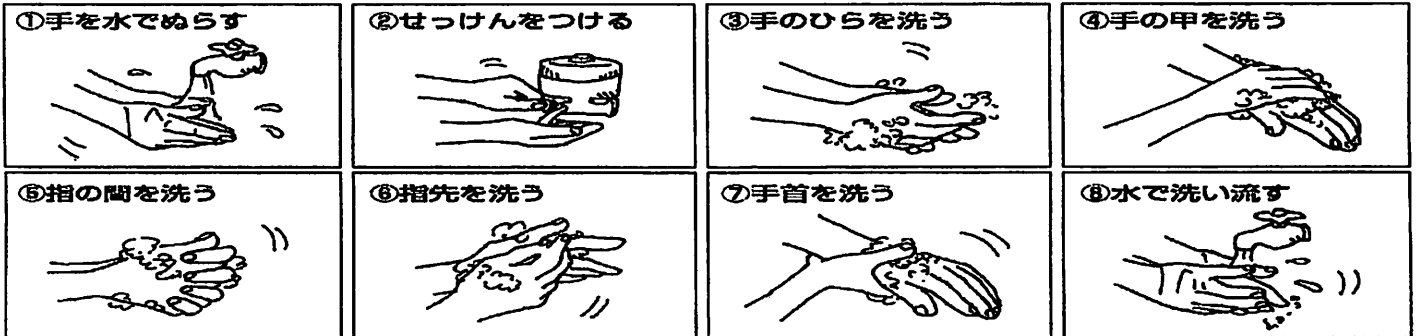
- ① 教室を清潔にして食事をしましょう。
- ② 石鹸で手を洗い、きれいなハンカチで拭きましょう。  
(新型コロナウイルス予防においても、手洗いが推奨されています。)
- ③ 清潔な白衣・帽子を身につけて、運搬や配膳をしましょう。



★ 給食当番は金曜日に活動が終わると給食着を家に持ち帰り、洗濯をしアイロンをかけ、月曜日に次の当番へ引き継ぐようになっています。梅雨の時期は特に乾きにくいので、金曜日に忘れずに持ち帰りましょう。

# 食事の前にはていねいに手を洗おう

## ●手の洗い方



水だけ、チョットだけの  
手洗いはバイキンを  
よるこぼせるぞ!

ちよつと  
しめっている方が  
すきだよ



水でかんたんに洗ったのでは、  
つめやしわの中にある菌が水分を  
吸収して手の表面に出てくるため、  
かえって菌が多くなります。

## <お知らせ>

塩竈市では新型コロナウイルス感染拡大防止のため、文部科学省からの通知等を参考に、給食の準備及び下膳等の作業に配慮した給食を提供いたします。より安全で安心な配食作業を行うため、6月5日(金)までは教室で配食する料理1品と個別に包装された食品を組み合わせた給食を提供いたします。

また、当分の間は、教室で配食する料理2品~3品と個別に包装された食品を組み合わせるなどして、教室で配食する作業を少なくする献立を提供いたします。

衛生管理及び配食時の安全性を重視した対応となりますので、ご理解、ご協力をお願い致します。

# 6月の予定献立表

塩竈市立第二中学校

日	曜	献立名	使用する主な食品			熱量Kcal	蛋白質g	脂肪g	塩分g
			黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品				
			熱や力のもとになる食品	血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品				
1	月	チョコチップパン ポトフ お祝いゼリー(梅)	パン ジャがいも セリー	牛乳 ベーコン	大根 人参 きゃべつ 玉ねぎ パセリ	819	23	33	3
2	火	ごはん シーチキンマヨネーズ 豚汁 ミニゼリー(桃)	ごはん 里芋 こんにゃく セリー	牛乳 ツナマヨ 豚肉 豆腐 味噌	大根 人参 長ねぎ 白菜	733	24	20	2
3	水	ごはん チキンカレー クレープ(梅)	ごはん 油 ジャがいも クレープ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	にんにく 人参 玉ねぎ	785	24	20	2
4	木	ごはん すき焼き風煮 冷凍リンゴ	ごはん こんにゃく 油 上白糖	牛乳 豚肉 焼き豆腐 凍り豆腐	白菜 人参 長ねぎ 椎茸 えのき りんご	751	25	19	2
5	金	米粉玄米ハニーパン ハヤシチュー セリー(洋なし)	パン 油 ジャがいも 上白糖 セリー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	にんにく 玉ねぎ ニンジン マッシュルーム	753	30	25	4
8	月	ごはん さんま紅葉煮 豚肉と きゃべつの味噌汁 原宿ドック(ココアバナナ)	ごはん 原宿ドック	牛乳 さんま紅葉煮 味噌	きゃべつ 人参 長ねぎ えのき	820	30	23	2
9	火	ミルクパン ミルメーク(コーヒー) 肉団子(1人3個) ミネストローネゼリー(アセロラ)	パン ミルメーク ジャがいも 上白糖 セリー	牛乳 肉団子 ベーコン 大豆	玉ねぎ 人参 フロッコリー パセリ	863	28	33	4
10	水	ごはん のりたま 油麩入り肉じゃか 菜の花のお浸し ポンテドーナツ	ごはん ふりかけ 油 ジャがいも こんにゃく 油麩 上白糖 ドーナツ	牛乳 豚肉	生姜 人参 玉ねぎ インゲン 菜の花	851	26	21	2
11	木	バターロール ミートオムレツ 白菜のクリーム煮 セリー(伊予柑)	パン ジャがいも 油 セリー	牛乳 ミートオムレツ ベーコン 脱脂粉乳 チーズ	白菜 人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム	815	29	36	4
12	金	ごはん 鯖の味噌煮 きりたんぼ汁 冷凍マンゴー	ごはん きりたんぼ こんにゃく	牛乳 鯖の味噌煮 鶏肉 焼き豆腐	人参 白菜 ごぼう 長ねぎ マンゴー	896	30	28	2
15	月	パンブキンパン ハーブチキン クラムチャウダー 冷凍洋なし	パン ジャがいも 油	牛乳 ハーブチキン ベーコン チーズ	玉ねぎ 人参 パセリ 洋なし	846	32	34	4
16	火	ごはん 鯖の塩焼き 味噌けんちん汁 クレープ(チョコ)	ごはん 里芋 クレープ	牛乳 鯖の塩焼き 油 揚げ 豆腐 味噌	長ねぎ 人参 大根 ごぼう	881	27	32	2
17	水	ごはん 小籠包(1人3個) ほうれん草と卵のスープ 冷凍パイ	ごはん ごま油 でんぶん ぶん	牛乳 小籠包 豆腐 卵	ほうれん草 人参 長ねぎ パイナップル	906	26	30	2
18	木	ごはん 鯖の梅煮 ちゃんこ汁 レモンタルト	ごはん こんにゃく レモンタルト	牛乳 鯖の梅煮 鶏肉 焼き豆腐	人参 白菜 えのき ごぼう 長ねぎ	809	31	18	2
19	金	アーモンド揚げパン 春雨と肉団子のスープ セリー(梅)	パン アーモンド粉 粉糖 油 春雨 セリー	牛乳 肉団子	もやし たけのこ 長ねぎ ほうれん草 人参 椎茸	781	24	31	2
22	月	ごはん 麻婆豆腐 あつあつ笹かま セリー(ラフランス)	ごはん 油 でんぶん セリー	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 笹かまぼこ	にら 人参 長ねぎ たけのこ 椎茸 にんにく 生姜	785	31	21	2
23	火	クロワッサン 鶏の照り焼き 野菜のカレースープ煮 ティラミス	パン ジャがいも 油 ティラミス	牛乳 鶏の照り焼き 豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ インゲン セロリ きゃべつ	728	33	29	4
24	水	ごはん ハムステーキ さつま汁プリン	ごはん さつま芋 こんにゃく プリン	牛乳 ハムステーキ 豆腐 油揚げ 味噌	人参 長ねぎ 大根 ごぼう	832	28	21	2
25	木	チーズパン チキンナゲット(1人4個) パックケチャップ エビ団子入りワンタンスープ 豆乳パンナコッタ(はちみつレモンソース)	パン 油 ワンタン ごま油 豆乳パンナコッタ	牛乳 チキンナゲット エビ団子	白菜 人参 たけのこ 椎茸 長ねぎ	907	34	42	4
26	金	ごはん 鯖の塩焼き はっと汁ゼリー(みかん)	ごはん すいとん セリー	牛乳 鯖の塩焼き 豚肉 油揚げ	大根 人参 ごぼう しめじ 長ねぎ	751	29	17	2
29	月	ココアパン アンサンブルエッグ パックケチャップ ラビオリスープ セリー(甘夏)	パン セリー	牛乳 アンサンブルエッグ ラビオリ	きゃべつ 人参 玉ねぎ	863	27	26	4
30	火	ごはん ポークカレー さっぱりサラダ フローズンヨーグルト	ごはん 油 ジャがいも ドレッシング	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 鶏肉 ヨーグルト	にんにく 人参 玉ねぎ もやし ほうれん草	888	30	24	3

\*牛乳は毎日あります。 \*ふるさと給食「さかなの町塩竈」ならでの献立です。

\*都合により献立を変更する場合があります。