



# 6月給食だより

令和8年 5月 29日発行  
由利学校給食センター

月	火	水	木	金
1日 ごはん わふうハンバーグ やさいのごまいため わかたけじる	2日 マーボーどん にくだんごスープ やきﾌﾞﾝﾀﾙﾄ	3日 ジョア(ブルーベリー) ごはん さぼのしおやき ごしきあえ かきたまじる	4日 <<1年生なし>> ごはん えびしゅうまい ぶたキムチいため ごまみそしる	5日 ピザコッペ ポトフ カルシウムヨーグルト
8日 まぜごはん(わかな) にらまんじゅう ごもくきんぴら キャベツのみそしる	9日 ごはん たらのおうごんやき ごまあえ すましじる	10日 ちゅうかどん じゃがいものみそしる 歯と口のけんこう しゅうかんゼリー	11日 ごはん とりにくのてりやき やさいのカレーいため こんさいじる	12日 しょうゆラーメン ミートオムレツ
15日 ごはん いわしのうめに バンバンジーサラダ ちゅうかふうスープ	16日 チキンカレー フルーツあんじん	17日 ごはん さけのちゃんちゃんやき やさいのあおじそあえ こまつなのみそしる	18日 ごはん ぶたにくのアップルふうみやき ひじきとまめのいために とうふのみそしる	19日 コッペパン キャラメルパテ ぎゅうにくコロケ コールスローサラダ ひよこまめいリスープ スマイルゼリー(梨)
22日 ごはん ふいかけ いどうふのつつみやき ゆずふうみあえ なめこのみそしる	23日 はなむすびごはん さんまのにつけ ビーフソテー だいこんのみそしる	24日 トマトハヤシライス イタリアンサラダ	25日 ごはん にくだんご(わふうあじ) なめたけあえ もずくのみそしる	26日 そうめん やさいのかきあげ
29日 ごはん いかメンチカツ マカロニソテー きぬさやのみそしる	30日 ジョア(いちご) ごはん ほっけのしおやき ごまだしサラダ わかめのみそしる	つゆ きせつ しよくちゅうどく ふせ 梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには… 6月～9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません。細菌の場合は一度食べ物についてしまうと、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。		

## 6月は牛乳月間です!

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

### 給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

### 今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

カルシウムの中のカルシウムが不足すると…  
骨や歯にたくわえたカルシウムがかわれてしまう!

牛乳は「農産物」!  
牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

## 食中毒予防 3択クイズ

Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ?  
① 野菜は肉の後に切る  
② 食材ごとに洗って使う  
③ 肉と野菜を一緒に切る

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ?  
① から揚げ  
② 目玉焼き  
③ お刺身

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい?  
① シンクの近く  
② まな板の近く  
③ 冷蔵庫

Q4 鍋に残った昨夜のカレー、どうやって食べる?  
① そのまま食べる  
② 軽く温める  
③ 十分に加熱する

Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ?  
① 過ぎたら食べられない期限  
② おいしく食べられる期限  
③ 開封後も期限まで安全

こたえ Q1=② (生肉や魚を切って洗った後は、熱湯をかけておくことよ) Q2=① Q3=③ (水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②

## 牛乳が届くまで

牛のお乳をしぼる → 運ぶ → 工場検査 → 殺菌する → 製品になる → 安全に飲めるように熱を加えます → 運ぶ → 学校給食に → おいしく飲んでね!

牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。

(企画・監修：一般社団法人 Jミルク)

牛乳は、毎日つきます。献立は変更になる場合があります。