

給食だより 6月号

北海道小樽潮陵高等学校定時制

令和5年5月31日 No.3

日	曜	献立	行事
1	木	サバの味噌煮、ふきの油炒め、もやし豚汁	前期中間考査③
2	金	チキン南蛮、五目きんぴら、味噌汁(なめこ・とうふ)	前期中間考査④
3	土		
4	日		
5	月	ポークカレー、サラダ	
6	火	焼き魚、鶏つくねと大根の煮物、味噌汁(いも・玉ねぎ)	歯科検診
7	水	広東麺、半チャーハン	
8	木	とんかつ、ポテトサラダ、味噌汁(ほうれん草・とうふ)	
9	金	コロッケパン、シーフードチャウダー	
10	土		
11	日		
12	月	牛丼、ほうれん草のなめ茸和え、味噌汁(わかめ・とうふ)	
13	火	豚キムチ、ちくわサラダ、味噌汁(小松菜・あげ)	
14	水	五目うどん、いなり寿司	
15	木	カレイの唐揚げ、厚揚げとキャベツの味噌炒め、味噌汁(しめじ・いも)	
16	金	オムライス、サラダ、スープ	宿泊研修(1・2年)
17	土		↓
18	日		
19	月	煮込みハンバーグ、コーンスープ	1・2年振替休業
20	火	ちゃんぽん麺、サンドおにぎり	
21	水	鮭寿司、鶏ごぼう汁	
22	木	ギョーザ、麻婆豆腐、たまごスープ	
23	金	鶏マヨ丼、味噌汁(大根・あげ)	
24	土		
25	日		
26	月	キムチチャーハン、白菜と肉団子のスープ、杏仁豆腐	
27	火	肉ぶっかけうどん、納豆巻き	
28	水	ハヤシライス、サラダ	
29	木	魚のフライ、豚しゃぶサラダ、味噌汁(いも・わかめ)	
30	金	えびシューマイ、肉団子の甘酢あん、味噌汁(えのき・小松菜)	

◇食中毒に注意しましょう◇

食中毒は6月～10月にかけて多く発生します。細菌が活動しやすい温度と湿度がそろっているためです。

何か食べる前には、必ず石鹸で手を洗いましょう。また、火を通す食べ物は、しっかり加熱しましょう。

～食中毒予防のための3原則～

①菌をつけない

手や調理器具、食材をしっかり洗う

②菌を増やさない

調理したらすぐ食べる

③菌をやっつける

加熱と殺菌をする

♪ 朝ご飯を食べましょう ♪

朝はエネルギーが空っぽの状態です。朝ご飯を食べるとエネルギーが補充され、体や頭の働きがスムーズになります。また、腸が刺激されて動きだし、排便を促します。

☆ 朝ご飯が食べられない人は…

朝は『食欲がない』、『食べる時間がない』等で口にしない人もいるかもしれません。そんな人には、おにぎりやバナナ、スープ、野菜ジュースなどをお勧めします。全くお腹に入れないのではなく、まずは何か手軽な物から食べ始めてみましょう。