

# 6月 給食だより

令和8年6月1日  
目黒区立第十中学校  
校長 安藤 咲織  
栄養士 材木谷由圭

もうすぐ梅雨入りですね。これからは、もっと気温と湿度が高い日が増えてくると思います。天候が不順だと、人は体力が落ちていきますが、食中毒の原因になる細菌は活発になります。いつも以上に衛生を意識しましょう。

## 食中毒予防と学校給食

食中毒予防には三原則があります

- ① つけない…料理をする時、食べる時は石鹸でよく洗う。  
調理器具やまな板は、肉用、野菜用などにして分ける。
- ② ふやさない…料理をしたまま常温のままおいて置かない。  
調理器具、食器などはきれいに洗ってきちんと拭く。
- ③ やっつける…生で食べられるもの以外は、十分に加熱する。  
(特にお肉はしっかり加熱しましょう)

給食では、果物以外、サラダも含め原則食材は、加熱しています。

給食では、衛生上肉や魚を給食室で切ることはありません。

## 6月の献立より

6月3日(水)・・・北海道 郷土料理・・・

【ちゃんちゃん焼き&いももち】今月の郷土料理は、北海道です。ちゃんちゃん焼きは、北海道の名物料理で、“ちゃちゃと作れる”“へらと鉄板があたる音”から名前がついたといわれています。いももちは、北海道でよく作られているじゃがいもを揚げたものです。

6月4日(木)・・・かみかみ献立・・・

【かみかみサラダ】6月4日から10日まで歯と口の健康週間です。それにちなんで、かみかみサラダがでます。噛み応えのある野菜といかが入っています。しっかりよく噛んで食べて、丈夫な歯を維持していきましょう。

6月11日(木)・・・入梅献立・・・

【いわしのかば焼き&梅肉和え】入梅とは、暦の上での梅雨入りを指します。この時期が旬の栄養をたっぷり蓄えたいわしをいただいて力をつけましょう。副菜は、梅雨という漢字から梅肉で和えた料理がでます。

6月24日(水)・・・メキシコ 世界の料理・・・

【メキシカンライス&魚のサルサソース】メキシコといえば、スパイシーで色鮮やかという料理を思い浮かべる方も多いと思います。今日は、少し辛いメキシカンライスと、色鮮やかなサルサソースがでます。

6月26日(金)・・・3年生修学旅行献立・・・

【ソースチキンカツ丼&豚汁(石川県編)】3年生の修学旅行が、7月2日から2泊3日で行われます。それにちなんで、福井名物「ソースカツ丼」石川名物「めった汁」が出ます。思い出に残る修学旅行になることを願っています。

6月30日(火)・・・夏越の祓献立・・・

【かきあげ丼】1年のちょうど半分のこの日は、全国の神社で「夏越の祓」が行われます。半年分の厄を払い、残り半年の無病息災を願って、「茅の輪」に見立てた丸いかきあげを食べます。

募集中!

給食の献立で『お家で作りたい』『レシピを知りたい』という献立があれば、栄養士までお知らせください。給食だよりの中で紹介していきたいと思えます。