



毎月19日は
食育の日

令和8年度・食育の日のテーマ

「食と健康」

「食中毒予防」について

6月は温度・湿度が上昇し、細菌を原因とする食中毒が起こりやすくなります。予防のためには、食品の購入から食事までの過程で食中毒の原因となる菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則が重要になります。

家庭での食中毒予防ポイント

食品の購入・保存 ・生鮮食品は、鮮度を確認して選ぶ。表示のある食品は、消費・賞味期限を確認する。

増やさない ・冷凍・冷蔵食品はできるだけ早く持ち帰って冷凍・冷蔵庫へ入れる。

下準備 ・調理開始前、肉・魚介類・卵などを扱った後、トイレに行った後などはせっけんで手洗いです。

つけない ・生で食べる食品（野菜・果物・調理済み食品）は、肉・魚介類を切る前のまな板・包丁を使う。

調理 ・食品は中心部までしっかりと加熱する。

やっつける ・調理後の食品を常温で放置すると、細菌が増えるので気を付ける。

食事・料理の保存 ・食事の前は必ず手を洗う。

つけない ・残った料理は清潔な容器に移し、冷蔵庫保存する。

増やさない ・料理を温め直す時は、中心部分まで十分に加熱する。（電子レンジは加熱むらに注意。）

学校給食では…

学校給食では食中毒防止のため、「学校給食衛生管理基準」（学校給食法第九条）に基づき衛生管理を行っています。給食を提供するための施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱い、調理などの管理を徹底しています。

全身清潔な服装 作業が変わるごとにこまめな手洗い

調理の内容によりエプロン・履物調理器具等の使い分け

加熱する食品は75℃1分間以上になるように確認

6月の献立より

じゃがいものそぼろ煮

材料（4人分）

- ・とりひき肉 160g
- ・じゃがいも 400g
- ・たまねぎ 200g
- ・にんじん 100g
- ・ごぼう 60g
- ・こんにゃく 100g
- ・しょうが ひとかけ
- ・油 小さじ1
- ・さとう 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・酒 小さじ1
- ・でん粉 小さじ1
- ・水 1/2カップ程度

作り方

- ①こんにゃくは下ゆでして角切り、玉ねぎはくし切り、にんじん・じゃがいもは乱切り、ごぼうはさがきにして水にさらしておく。しょうがはみじん切りにする。
- ②油でしょうが、とりひき肉、こんにゃく、残りの野菜の順に炒め、水、調味料を加えて沸とうさせ、その後弱めの中火で煮る。
- ③最後に大さじ1の水で溶いたでん粉を加え、とろみをつける。

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	月	スポーツ・イン・みなかぜの振替休業日			
2	火	牛乳 ハヤシライス（麦ごはん） アーモンドソテー	620	19.1	20.7
3	水	牛乳 コッペパン ハンバーグのトマトソースかけ 粉ふきいも ミルクスープ	570	25.5	21.8
4	木	牛乳 ごはん 大豆のいそ煮 かき玉汁 ぶどうゼリー	599	21.9	16.3
5	金	牛乳 ごはん あじのかば焼き 切り干し大根のハリハリ漬け みそ汁	632	23.3	19.9
8	月	土曜授業の振替休業日			
9	火	牛乳 豚丼（麦ごはん） みそ汁 いり豆	597	23.1	17.4
10	水	牛乳 背割りパン チリコンカン チンゲン菜のクリームスープ	597	24.8	24.9
11	木	牛乳 ごはん きびなごフライ 野菜炒め 肉団子スープ	614	21.4	20.8
12	金	牛乳 麦ごはん 厚揚げのうま煮 きんぴら 菜の花のピリ辛炒め	608	23.6	19.9
15	月	牛乳 ごはん キムチうどん チンゲン菜の炒めもの アーモンドいりこ	595	21.5	15.5
16	火	牛乳 きびごはん いわしの梅煮 野菜のごま炒め 鶏ごぼう汁	596	24.5	19.1
17	水	牛乳 ワンローフパン いちごジャム ポークビーンズ ブッキーニソテー	593	26.2	22.9
18	木	牛乳 ごはん スタミナソテー ワンタンスープ	601	20.8	17.1
19	金	牛乳 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜のじゃこ炒め 冷凍みかん *食育の日*	611	19.4	13.5
22	月	牛乳 麦ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め はるさめスープ ヨーグルト	606	23.1	15.2
23	火	牛乳 麦ごはん 魚のごま揚げ ゆで野菜サラダ イッパルマニス 沢煮碗	655	25.7	26.0
24	水	牛乳 黒糖パン スパゲティミートソース アスパラソテー	625	25.3	21.8
25	木	牛乳 ごはん 厚焼き卵 じゃがいもの炒めもの すまし汁	617	19.2	22.7
26	金	牛乳 ポークカレー（麦ごはん） フルーツもり合わせ	680	19.6	18.7
29	月	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 にらともやしの炒めもの	627	27.1	21.2
30	火	牛乳 ごはん さばの南蛮漬け 豆乳みそ汁 ももゼリー	629	26.3	17.8

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。
※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。
また、栄養量については中学年の栄養量を示しています。

ぜひ食中毒予防ポイントを意識しながら、調理してみてください。



学校給食献立予定表

令和8年6月

糸島市立南風小学校

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる		調味料
2 (火)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) アーモンドソテー	牛肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ しめじ りんご しょうが にんにく キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター アーモンド	トマトピューレ ケチャップ ソース とんかつソース 赤ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
3 (水)	牛乳 コッパパン ハンバーグのトマトソースかけ 粉ふきいも ミルクスープ	ハンバーグ ウインナー 豆乳 白いんげん豆	牛乳	トマト にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン	コッパパン 砂糖 じゃがいも	油	ケチャップ ソース 白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
4 (木)	牛乳 ごはん 大豆のいそ煮 かき玉汁 ぶどうゼリー	牛肉 大豆 卵 とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	しょうが こんにやく えだまめ 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 ぶどうゼリー	油	しょうゆ 料理酒 みりん うす口しょうゆ 塩 だしiriこ
5 (金)	牛乳 ごはん あじのかば焼き 切干大根のハリハリ漬け みそ汁	あじ あつあげ 麦みそ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	切干大根 キャベツ えのき	米 砂糖	揚げ油	しょうゆ 料理酒 みりん 酢 一味唐辛子 だしiriこ
9 (火)	牛乳 豚丼(麦ごはん) みそ汁 いり豆	ぶた肉 油あげ 麦みそ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ こんにやく しょうが にんにく キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも 黒糖	油	しょうゆ 料理酒 みりん だしiriこ
10 (水)	牛乳 背割りパン チリコンカン チンゲン菜のクリームスープ	豚肉 牛肉 ミックスビーンズ レンズ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ コーン	背割りパン じゃがいも 小麦粉	油 バター	赤ワイン ケチャップ とんかつソース チリソース しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
11 (木)	牛乳 ごはん きびなごフライ 野菜炒め 肉団子スープ	ぶた肉 つくね	牛乳 きびなごフライ	にんじん にら	キャベツ もやし たけのこ 玉ねぎ きくらげ	米 はるさめ	揚げ油 油	塩 こしょう しょうゆ うす口しょうゆ 鶏がらスープ
12 (金)	牛乳 麦ごはん 厚揚げのうま煮 荳わかめのピリ辛炒め	とり肉 あつあげ	牛乳 白す干 荳わかめ	にんじん	玉ねぎ こんにやく キャベツ しいたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん 料理酒 豆ばんじゃん
15 (月)	牛乳 ごはん キムチうどん チンゲン菜の炒めもの アーモンドいりこ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	キムチ キャベツ 玉ねぎ えのき もやし	米 乾めん 砂糖	油 アーモンド	しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だし昆布 こしょう みりん
16 (火)	牛乳 きびごはん いわしの梅煮 野菜のごま炒め 鶏ごぼう汁	いわしの梅煮 とり肉 とうふ 麦みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ ごぼう	米 もちぎび	ごま 油	うす口しょうゆ 塩 こしょう だしiriこ
17 (水)	牛乳 ワンローフパン いちごジャム ポークビーンズ ズッキーニソテー	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ ズッキーニ キャベツ にんにく	ワンローフパン いちごジャム じゃがいも 砂糖	油	トマトピューレ ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう カレー粉
18 (木)	牛乳 ごはん スタミナソテー ワンタンスープ	とりレバー ぶた肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく たけのこ もやし	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 ワンタン	揚げ油 ごま油	料理酒 しょうゆ うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
19 (金)	牛乳 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜のじゃこ炒め 冷凍みかん	とり肉	牛乳 白す干	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう こんにやく しょうが もやし みかん	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 料理酒 塩 こしょう
22 (月)	牛乳 麦ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め はるさめスープ ヨーグルト	ぶた肉 赤だしみそ ちくわ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが もやし しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	ごま油	しょうゆ 料理酒 みりん うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
23 (火)	牛乳 麦ごはん 魚のごま揚げ ゆで野菜サラダ エッグレスマヨネーズ 沢煮碗	さわら ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり コーン ごぼう 玉ねぎ たけのこ えのき	米 麦 小麦粉	ごま 揚げ油 エッグレスマヨネーズ	料理酒 塩 こしょう しょうゆ うす口しょうゆ だし昆布
24 (水)	牛乳 黒糖パン スパゲティミートソース アスパラソテー	牛肉 豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ アスパラガス	玉ねぎ セロリー しめじ キャベツ コーン	黒糖パン スパゲティ	油	ケチャップ トマトピューレ ソース 赤ワイン 塩 こしょう
25 (木)	牛乳 ごはん 厚焼き卵 じゃがいもの炒めもの すまし汁	厚焼き卵 牛肉 とうふ	牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 ふ	油	しょうゆ みりん 塩 こしょう うす口しょうゆ だし昆布
26 (金)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) フルーツもり合わせ	ぶた肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご パイン みかん もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さくらんぼカットゼリー	油 バター	カレー粉 オールスパイス 赤ワイン ソース しょうゆ 塩 鶏がらスープ
29 (月)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 にらともやしの炒めもの	豚肉 とうふ 大豆 赤だしみそ ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ にら	玉ねぎ しょうが にんにく もやし コーン	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	しょうゆ 料理酒 豆ばんじゃん 塩 こしょう
30 (火)	牛乳 ごはん さばの南蛮漬け 豆乳みそ汁 ももゼリー	さば あつあげ 豆乳 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	玉ねぎ しめじ	米 砂糖 じゃがいも ももゼリー	揚げ油	酢 しょうゆ うす口しょうゆ だしiriこ