

6月のこんだて表

☆印は新メニューです。

日曜	献立名		おもな材料と体内ではたらき			栄養価	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1水	ポークカレー	キャンディチーズ (2個) フルーツミックス	(生乳) 豚肉 チーズ (生乳) (生乳) (生乳)	ごはん ジャがいも (バナナ)	人参 玉葱 みかん パイン 缶詰 りんご	小 688 中 854	23.3 28.0
2木	揚げパン	サイコロスープ アスパラベーコン 手作りレモンゼリー	(生乳) 鶏肉 (ベーコン)	(バナナ) 砂糖 油 ジャがいも (バナナ)	人参 エリンギ 枝豆 とうもろこし アスパラガス レモン	小 628 中 780	22.1 26.7
3金	ごはん	豚キムチ豆腐 3色ナムル	(生乳) 豚肉 豆腐 (バナナ)	ごはん 油 砂糖 ごま	白菜 人参 長葱 もやし ほうれん草	小 627 中 776	32.9 40.6
6月	たけのこ ごはん	キャベツと厚揚げの味噌汁 白花豆コロッケ 小松菜とれんこんのジャキとろ和え	鶏肉 油揚げ (生乳) 風揚げ (生乳) (生乳) (生乳)	ごはん 油 砂糖	人参 たけのこ 干しいたけ 枝豆 キャベツ 小松菜 れんこん えのきだけ	小 644 中 801	27.0 32.7
7火	塩ラーメン	大学芋 オレシツ	豚肉 (生乳)	ラーメン ラード さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま	メンマ ほうれん草 長葱 もやし 玉葱 人参 オレシツ	小 706 中 880	18.8 22.2
8水	ごはん	すりみ汁 豚肉の生姜煮 ☆ボリボリ大根の甘辛ごま和え	(生乳) すりみ 青のり (卵) 豆腐 豚肉 ツナ	ごはん 片栗粉 砂糖 油 ごま	大根 長葱 切干大根 きゅうり 人参	小 631 中 815	32.0 43.3
9木	丸型 コッペパン	トマトケチャップハンバーグ ひき肉と豆の野菜スープ ごぼうサラダ	(生乳) 豚肉 ひよこ豆 (バナナ)	(バナナ) 砂糖 油 (生乳) (生乳) (生乳)	玉葱 人参 トマト ごぼう きゅうり	小 629 中 781	27.9 34.3
10金	ピビンバ丼	わかめスープ カミカミチップ	豚肉 (生乳) わかめ 豆腐	ごはん 砂糖 ごま 油 さつまいも 片栗粉	もやし ほうれん草 人参 わらび 長葱 えのきだけ ごぼう れんこん	小 700 中 917	26.8 36.0
13月	ごはん	どさんこ汁 さんまの梅煮 ほうれん草ともやしのごま和え	(生乳) 鶏肉 豆腐 わかめ さんまの梅煮	ごはん ジャがいも (バナナ) 砂糖 ごま	とうもろこし 長葱 人参 ほうれん草 もやし	小 605 中 748	27.5 33.5
14火	白ごま タンタン うどん	厚焼き玉子 ミニトマト (2個)	鶏肉 竹輪 油揚げ (生乳) (厚焼き玉子)	うどん 油 砂糖 ごま	玉葱 人参 キャベツ 長葱 ミニトマト	小 630 中 779	29.6 36.5
15水	ごはん	塩豚汁 のり玉納豆 小松菜ともやしのなめだけ和え	(生乳) 豆腐 豚肉 納豆 (卵) のり	ごはん ジャがいも 砂糖 油	人参 ごぼう 長葱 玉葱 小松菜 もやし えのきだけ こんにゃく	小 619 中 769	30.8 38.2
16木	コッペパン	チリコンカン キャベツのコールスローサラダ ヨーグルト	(生乳) 大豆 豚肉 (生乳) (生乳)	(バナナ) 油 砂糖 (バナナ) (バナナ)	人参 玉葱 トマト エリンギ グリンピース キャベツ とうもろこし	小 660 中 763	33.1 36.7
17金	ごはん	豚肉と大根の煮物 鶏肉のから揚げ 手作りふりかけ	(生乳) 豚肉 (うすら卵) 鶏肉 小女子 かつお節 のり	ごはん 油 砂糖 (小豆粉) ごま	大根 たけのこ 人参 干しいたけ こんにゃく	小 656 中 818	31.5 39.3
20月	ごはん	☆切干大根のスープ 豚バラ肉の塩煮 バンバンジーサラダ	(生乳) 豚肉 鶏肉	ごはん 油 ごま 砂糖	切干大根 人参 しいたけ 枝豆 もやし きゅうり	小 669 中 832	25.0 30.3
21火	味噌バター ラーメン	黄な粉ポテト 黄桃	豚肉 (生乳) 黄な粉	ラーメン (バナナ) ラード ごま ジャがいも 油 砂糖	メンマ 人参 もやし 玉葱 キャベツ 長葱 とうもろこし 缶詰	小 602 中 746	26.5 32.4
22水	中体連						
23木	中体連						
24金	☆いなり ちらし	ジャがいもとなめこの味噌汁 かつおフライ 小松菜とキャベツのおかか和え	豚肉 油揚げ (生乳) かつお	ごはん 砂糖 ごま ジャがいも 油	ひき れんこん 干しいたけ 人参 なめこ 長葱 小松菜 もやし キャベツ	小 606 中 754	23.3 28.6
27月	和風 そばろ丼	小松菜と油揚げと大根の味噌汁 ツナともやしの塩昆布和え	豚肉 豆腐 ひじき (生乳) 油揚げ ツナ 塩昆布	ごはん 砂糖 ごま	切干大根 干しいたけ 玉葱 人参 小松菜 大根 もやし	小 606 中 746	27.4 33.5
28火	冷やし五目 うどん	枝豆 バナナ	油揚げ (生乳)	うどん 砂糖 ごま	干しいたけ 人参 たけのこ ほうれん草 枝豆 バナナ	小 644 中 784	27.8 33.6
29水	ごはん	ジンギスカン きゅうりのごま醤油和え 冷凍パイン	(生乳) ラム肉	ごはん 油 砂糖 ごま	玉葱 人参 ビーマン キャベツ もやし りんご きゅうり パイン	小 658 中 812	24.5 29.7
30木	ソフト フランスパン	ペンネとほうれん草のクリーム煮 ジャがいもとブロッコリーのガーリックソテー	(生乳) (ベーコン) 大豆 (植物油) 鶏肉	(ソフトフランスパン) (ベーコン) (バナナ) (植物油) (バナナ)	玉葱 ひなめじ ほうれん草 ブロッコリー とうもろこし	小 623 中 774	26.6 32.6

☺牛乳は毎日つきます。

食品衛生法で定められた「表示が必要なアレルギー27品目」を記載しています！！

●表示義務 (7品目)・・・発症件数が多い・症状が非常に重い割合が多いもの

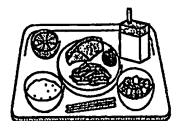
卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

●表示を推奨 (任意表示: 21品目)・・・過去に一定の頻度で発症件数が報告されたもの

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・ウナギ・牛肉・くるみ・さけ・そば
大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン
ごま・カシューナッツ

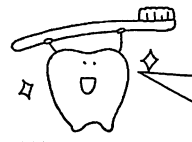
(○)で表示

(—)で表示



6月給食だより

新 献 立 紹 介(1人分量)



6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。
 しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。
 将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう！

かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないのとみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。



食中毒予防のために!

食事の前と後には手を洗おう

手はいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などに触ると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまいかもしれません。
 手洗いは、簡単にできる効果的な予防方法です。食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。



6月の給食は、歯と口の健康週間に合わせて、かみごたえのある食べ物やカルシウムの多い食べ物をたくさん出します！
食事のとき、いつもより「プラス10回」多くかむことを意識して、ごはんを食べましょう!

学校給食の衛生管理

学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意を払っています。

学校給食の衛生管理は「学校給食衛生管理基準(学校給食法第九条)に基づいて行われています。
 調理工程はもとより、教室環境、給食当番活動などにおいてもさまざまな配慮を行い、安全で安心な給食を提供します。

清潔な服装

調理員は、せきから飛ぶ液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。



手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。



エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使いわけています。



適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分以上(二枚貝などは85~90℃で90秒間以上)になるようにしています。



ポリポリ大根の甘辛ごま和え(8日)					切り干し大根のスープ(20日)				
購入量/材料	小(g)	中(g)	切り方	作り方	購入量/材料	小(g)	中(g)	切り方	作り方
切り干し大根	5.0	6.5	銀きり	①食材はボイルし冷却する ②調味料で調味する	切り干し大根	5.0	6.5	干スライス	①鍋にオリーブ油、にんにくを入れて火にかけ、人参、切り干し大根、しいたけの順に炒める ②水を加えて煮、コンソメを加える ③塩、こしょうで調味し最後にパセリを入れる
きゅうり	10.0	13.0	半月		人参	10.0	13.0		
人参	10.0	13.0	干		生しいたけ	15.0	19.5		
まぐろ 水無フレーク	8.0	10.4			むき枝豆	8.0	10.4		
ごま油	1.0	1.3			オリーブ油	1.0	1.3		
味噌	1.7	2.2			おろしにんにく	0.7	0.9		
醤油	0.5	0.7			コンソメ	1.8	2.3		
砂糖	1.0	1.3			塩	0.02	0.0		
酢	1.0	1.3			こしょう	0.03	0.0		
白すりごま	1.0	1.3			パセリ	0.01	0.0		
一味とうがらし	0.03	0.04			水				

いないちらし(24日)				
購入量/材料	小(g)	中(g)	切り方	作り方
ごはん				①米に昆布を入れて炊く ②しいたけの戻し汁で食材を煮る(ひたひたより少なめ。足りなければ水を補う) ③煮立ったらAを入れ酢を加える ④ごはんが炊き上がったら、③の具と白ごまを加え混ぜる
細切り昆布	0.5	0.7	干	
ふき	5.0	6.5	細短冊	
れんこん	7.0	9.1	粗みじん	
油揚げ	5.0	6.5	細短冊	
干しいたけ	0.5	0.7	スライス	
人参	7.0	9.1	短い干	
おろし生姜	0.5	0.7		
みりん	1.0	1.3		
砂糖	2.5	3.3		
酒	2.0	2.6		
醤油	4.0	5.2		
塩	0.01	0.01		
酢	6.0	7.8		
白いりごま	1.0	1.3		