

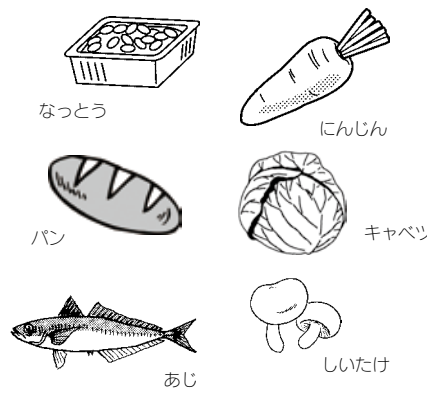
令和元年7月分

学校給食予定献立表

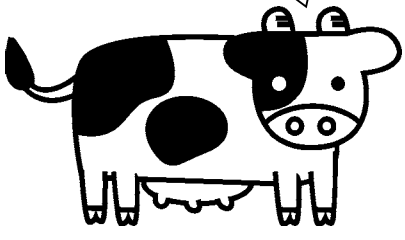
藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会

給食目標 すききらいなく食べよう

みなさんの好きな食べ物やきらいな食べ物は何ですか？
もし、食事の時にきらいな食べ物が出てきたらどうしますか？
食べ物は、入っている栄養によって、体をつくるもとや、エネルギーのもと、体の調子を整えるもとになります。バランスよく、いろいろな食べ物を食べることが、成長期のみなさんの健康を支えてくれます。



みんなそれぞれ
栄養があります
たくさん食べてね

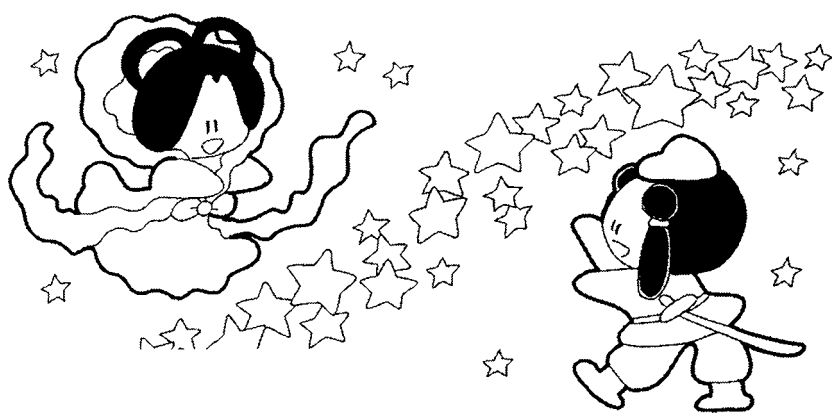


どうしてきらいなの？
原因を探ろう

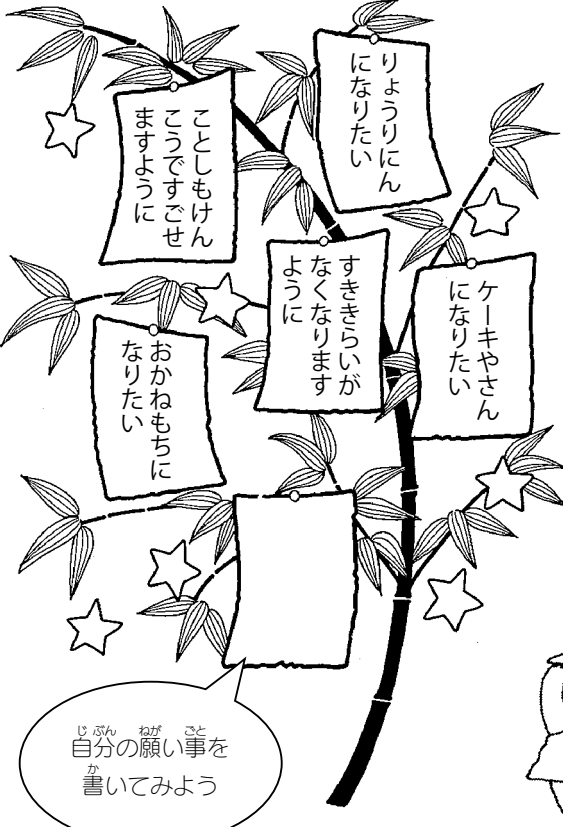
- 味がきらい
- においがきらい
- 食感がきらい
- 色がきらい
- いやな経験がある

味や食感などが苦手でも、調理方法を変えてみたり、一口だけでも食べてみることをつづけていくと、今は食べられなくても、来年は食べられるようになっていくかもしれません。いやな経験があつて、きらいになった場合は、楽しい経験を通して好きな食べ物に変わる場合もありますので、長い時間をかけて取り組んでみましょう。

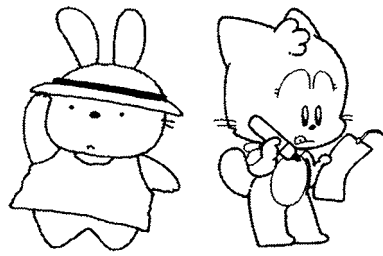
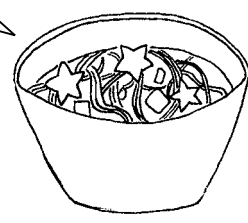
7月5日は七夕献立



- ☆大麦入りごはん☆
- ☆七夕にゅうめんみそ汁☆
- ☆さわらの照り焼き☆
- ☆マヨネーズサラダ☆
- ☆七夕ゼリー☆



そうめんとおくらで
天の川をイメージ
しています



月	火	水	木	金
1 ごはん こめ 65 黄 ぶたじゃが ぶたにく 20 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 20 黄 つきこんにやく 20 黄 にんじん 20 黄 グリーンピース 20 黄 けずりぶし 20 黄 しょうゆ 1.2 黄 さとう 1.2 黄 みりん 1.2 黄 さけ 1.2 黄 ゆでしお 1.2 黄 ごまふりかけ 1ふくら 黄	2 ベビーブランコッペ 1こ 黄 なすのスパゲティ スパゲティ 30 黄 ベーコン 10 赤 たまねぎ 35 黄 なす 15 黄 にんじん 10 黄 ぶなしめじ 5 黄 トマト(缶) 3 黄 とんこつ 2 黄 ケチャップ 15 黄 トマトピューレ 6 黄 ウスターソース 4 黄 のうこうソース 3 黄 オリーブオイル 1 黄 ワイン、しお、こしょう 1.2 黄 しょうゆ、ゆでしお、ローリエ 1.2 黄	3 ごはん こめ 65 黄 とうふのすましじる とうふ 30 赤 かまぼこ 15 赤 とりにく 15 赤 えのきたけ 5 黄 みづば 3 黄 けずりぶし 3 黄 しょうゆ 4 黄 みりん 1.2 黄 さけ 0.7 黄 しお 0.3 黄 あじつけじゃこ 1ふくら 赤	4 ブックメニュー とうにゅうなかよしパン 1こ 黄 カレースープ ぶたにく 20 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 20 黄 グリーンピース 20 黄 トマト(缶) 3 黄 とんこつ 2 黄 カレー(でんぶ) 3 黄 ウスターソース 3 黄 ケチャップ 3 黄 のうこうソース 2 黄 ワイン 0.7 黄 しお 0.2 黄 カレーこしょう、しょうゆ 0.1 黄 かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1こ 黄 あぶら 3 黄 コーンソテー ホールコーン 20 黄 あかピーマン 2 黄 さやいんげん 2 黄 しお 0.13 黄 こしょう 0.01 黄	5 七夕献立 おおむぎいりごはん こめ 59 黄 おおむぎ 6 黄 さわらのてりやき さわら 1きれ 赤 けずりぶし 1.7 黄 しょうゆ 1 黄 みりん 0.8 黄 さとう 0.2 黄 しお 0.2 黄 でんぶ 0.2 黄 マヨネーズサラダ キャベツ 20 黄 きゅうり 10 黄 にんじん 3 黄 ゆでしお 3 黄 マヨネーズ 組1本 黄 七夕ゼリー 1こ 黄
エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.7g しじょう 13.7g	600 24.7 21.1	588 28.7 18.0	609 21.0 20.2	617 27.4 20.2

C すりみだんこのゆかりあげ きゅうりのすのもの

ごはん ぶたじゃが

きゅうり

ごまふりかけ

A フランクフルト ベビーブランコッペ

ドレッシングサラダ

なすのスパゲティ

ヨーグルト (中学生のみ)

なす

7月～9月が旬の野菜です。むらさき色以外にも、緑色や白色、黄色のものもあります。 まるなす

C にくだんこのケチャップソース ゆずあえ

ごはん とうふのすましじる

あじつけじゃこ

ゆずあえ

今日のゆずあえには白菜が使われています。さっぱりしていておいしいですよ！

A かぼちゃコロッケ

カレースープ

コーンソテー

かぼちゃコロッケ

今日はブックメニューの日です!! かぼちゃコロッケを食べた後は本を探して読んでみましょう。

B さわらのてりやき マヨネーズサラダ

ごはん おおむぎいりごはん

七夕献立

七夕7日は七夕です

栄養三色

- 赤** からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄) 肉・卵・魚・豆・海そう
- 黄** 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質) こく類・いも・あぶら・さとう
- 緑** からだの調子をととのえる (ビタミン類) やさい・くだもの・きのこ

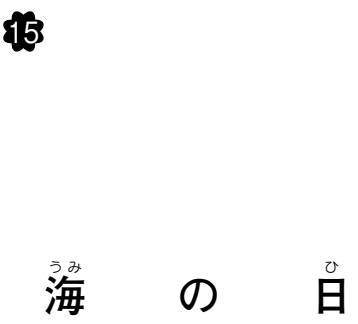
平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじょう	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミン	食物せんい
小学校中学年	7月の平均	kcal 617	25.6g (17%)	19.4g (28%)	2.4 (g)	363 mg	86 mg	3 mg	A 220 μgRAE B ₁ 0.5 mg B ₂ 0.5 mg C 33 mg	4.2 g
学校給食摂取基準		650	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの25～30%	2	350	50	3	200 0.4 0.4 20	5
中学生	7月の平均	797	32.0g (16%)	23.3g (27%)	3.1	406	107	4	272 0.7 0.6 39	5.6
学校給食摂取基準		830	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの25～30%	2.5	450	120	4	300 0.5 0.6 30	6.5

★ 献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。

月		火		水		木		金																																																																																																																																																																																																																			
8 とうふのピリからどんぶり <table><tr><td>こめ</td><td>70</td><td>黄</td></tr><tr><td>とうふ</td><td>70</td><td>赤</td></tr><tr><td>うすたまたこ</td><td>20</td><td>赤</td></tr><tr><td>ぶたにく</td><td>20</td><td>赤</td></tr><tr><td>チンゲンサイ</td><td>15</td><td>緑</td></tr><tr><td>たけのこ</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>しょうが</td><td>0.13</td><td>緑</td></tr><tr><td>とんこつ</td><td>2</td><td>黄</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>7.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>2.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>さとう</td><td>2</td><td>黄</td></tr><tr><td>オイスターソース</td><td>1</td><td>黄</td></tr><tr><td>さけ</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>デンプン</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>ごま油</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr><tr><td>しお</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr><tr><td>チリパウダー</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr></table>		こめ	70	黄	とうふ	70	赤	うすたまたこ	20	赤	ぶたにく	20	赤	チンゲンサイ	15	緑	たけのこ	10	緑	にんじん	10	緑	しょうが	0.13	緑	とんこつ	2	黄	しょうゆ	7.5	黄	でんぶん	2.5	黄	さとう	2	黄	オイスターソース	1	黄	さけ	0.5	黄	デンプン	0.5	黄	ごま油	0.2	黄	しお	0.1	黄	チリパウダー	0.1	黄	9 チーズコップ <table><tr><td>とやにく</td><td>30</td><td>赤</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>30</td><td>赤</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>20</td><td>緑</td></tr><tr><td>トマト (缶)</td><td>2</td><td>緑</td></tr><tr><td>けいこ</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>2</td><td>緑</td></tr><tr><td>トマトピューレ</td><td>3</td><td>緑</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>3</td><td>緑</td></tr><tr><td>のうこうソース</td><td>2</td><td>緑</td></tr><tr><td>ワイン</td><td>1.5</td><td>緑</td></tr><tr><td>しお</td><td>0.2</td><td>緑</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>緑</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>0.03</td><td>緑</td></tr><tr><td>セロリ</td><td>0.2</td><td>緑</td></tr><tr><td>ローリエ</td><td>0.2</td><td>緑</td></tr></table>		とやにく	30	赤	じゃがいも	30	赤	たまねぎ	30	緑	にんじん	20	緑	トマト (缶)	2	緑	けいこ	10	緑	ケチャップ	2	緑	トマトピューレ	3	緑	ウスターソース	3	緑	のうこうソース	2	緑	ワイン	1.5	緑	しお	0.2	緑	こしょう	0.03	緑	しょうゆ	0.03	緑	セロリ	0.2	緑	ローリエ	0.2	緑	10 ごはん <table><tr><td>こめ</td><td>65</td><td>黄</td></tr><tr><td>とうふ</td><td>30</td><td>赤</td></tr><tr><td>ぶたにく</td><td>15</td><td>赤</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>30</td><td>赤</td></tr><tr><td>くずきり</td><td>3</td><td>黄</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>緑</td></tr><tr><td>あおなづき</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>けずりぶし</td><td>2</td><td>黄</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>6</td><td>黄</td></tr><tr><td>さとう</td><td>3</td><td>黄</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.2</td><td>黄</td></tr><tr><td>さけ</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr></table>		こめ	65	黄	とうふ	30	赤	ぶたにく	15	赤	じゃがいも	30	赤	くずきり	3	黄	たまねぎ	30	緑	にんじん	15	緑	あおなづき	5	緑	けずりぶし	2	黄	しょうゆ	6	黄	さとう	3	黄	みりん	1.2	黄	さけ	0.7	黄	11 だいずのたきこみごはん <table><tr><td>こめ</td><td>45</td><td>黄</td></tr><tr><td>もちこめ</td><td>25</td><td>黄</td></tr><tr><td>とりにく</td><td>12</td><td>赤</td></tr><tr><td>だいず</td><td>10</td><td>赤</td></tr><tr><td>あぶら</td><td>7</td><td>赤</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>赤</td></tr><tr><td>ほししいたけ</td><td>1</td><td>赤</td></tr><tr><td>けずりぶし</td><td>3</td><td>赤</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>4.5</td><td>赤</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.2</td><td>赤</td></tr><tr><td>さけ</td><td>0.7</td><td>赤</td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.7</td><td>赤</td></tr><tr><td>しお</td><td>0.2</td><td>赤</td></tr></table>		こめ	45	黄	もちこめ	25	黄	とりにく	12	赤	だいず	10	赤	あぶら	7	赤	にんじん	10	赤	ほししいたけ	1	赤	けずりぶし	3	赤	しょうゆ	4.5	赤	みりん	1.2	赤	さけ	0.7	赤	さとう	0.7	赤	しお	0.2	赤	12 おむぎいりごはん <table><tr><td>こめ</td><td>59</td><td>黄</td></tr><tr><td>おむぎ</td><td>6</td><td>黄</td></tr><tr><td>とりにく</td><td>45</td><td>赤</td></tr><tr><td>しょうが</td><td>2.5</td><td>赤</td></tr><tr><td>しょうが</td><td>0.1</td><td>赤</td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>7</td><td>赤</td></tr><tr><td>こめ</td><td>4</td><td>赤</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>3.5</td><td>赤</td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.5</td><td>赤</td></tr><tr><td>あぶら</td><td>3</td><td>赤</td></tr></table>		こめ	59	黄	おむぎ	6	黄	とりにく	45	赤	しょうが	2.5	赤	しょうが	0.1	赤	でんぶん	7	赤	こめ	4	赤	しょうゆ	3.5	赤	さとう	0.5	赤	あぶら	3	赤
こめ	70	黄																																																																																																																																																																																																																									
とうふ	70	赤																																																																																																																																																																																																																									
うすたまたこ	20	赤																																																																																																																																																																																																																									
ぶたにく	20	赤																																																																																																																																																																																																																									
チンゲンサイ	15	緑																																																																																																																																																																																																																									
たけのこ	10	緑																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																									
しょうが	0.13	緑																																																																																																																																																																																																																									
とんこつ	2	黄																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ	7.5	黄																																																																																																																																																																																																																									
でんぶん	2.5	黄																																																																																																																																																																																																																									
さとう	2	黄																																																																																																																																																																																																																									
オイスターソース	1	黄																																																																																																																																																																																																																									
さけ	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																									
デンプン	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																									
ごま油	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																									
チリパウダー	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																									
とやにく	30	赤																																																																																																																																																																																																																									
じゃがいも	30	赤																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	30	緑																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	20	緑																																																																																																																																																																																																																									
トマト (缶)	2	緑																																																																																																																																																																																																																									
けいこ	10	緑																																																																																																																																																																																																																									
ケチャップ	2	緑																																																																																																																																																																																																																									
トマトピューレ	3	緑																																																																																																																																																																																																																									
ウスターソース	3	緑																																																																																																																																																																																																																									
のうこうソース	2	緑																																																																																																																																																																																																																									
ワイン	1.5	緑																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.2	緑																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.03	緑																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ	0.03	緑																																																																																																																																																																																																																									
セロリ	0.2	緑																																																																																																																																																																																																																									
ローリエ	0.2	緑																																																																																																																																																																																																																									
こめ	65	黄																																																																																																																																																																																																																									
とうふ	30	赤																																																																																																																																																																																																																									
ぶたにく	15	赤																																																																																																																																																																																																																									
じゃがいも	30	赤																																																																																																																																																																																																																									
くずきり	3	黄																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	30	緑																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	15	緑																																																																																																																																																																																																																									
あおなづき	5	緑																																																																																																																																																																																																																									
けずりぶし	2	黄																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ	6	黄																																																																																																																																																																																																																									
さとう	3	黄																																																																																																																																																																																																																									
みりん	1.2	黄																																																																																																																																																																																																																									
さけ	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																									
こめ	45	黄																																																																																																																																																																																																																									
もちこめ	25	黄																																																																																																																																																																																																																									
とりにく	12	赤																																																																																																																																																																																																																									
だいず	10	赤																																																																																																																																																																																																																									
あぶら	7	赤																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	10	赤																																																																																																																																																																																																																									
ほししいたけ	1	赤																																																																																																																																																																																																																									
けずりぶし	3	赤																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ	4.5	赤																																																																																																																																																																																																																									
みりん	1.2	赤																																																																																																																																																																																																																									
さけ	0.7	赤																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.7	赤																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.2	赤																																																																																																																																																																																																																									
こめ	59	黄																																																																																																																																																																																																																									
おむぎ	6	黄																																																																																																																																																																																																																									
とりにく	45	赤																																																																																																																																																																																																																									
しょうが	2.5	赤																																																																																																																																																																																																																									
しょうが	0.1	赤																																																																																																																																																																																																																									
でんぶん	7	赤																																																																																																																																																																																																																									
こめ	4	赤																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ	3.5	赤																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.5	赤																																																																																																																																																																																																																									
あぶら	3	赤																																																																																																																																																																																																																									
はるまき <table><tr><td>はるまき</td><td>1こ</td><td>赤</td></tr><tr><td>小学生</td><td>1こ</td><td>赤</td></tr><tr><td>中学生</td><td>2こ</td><td>赤</td></tr><tr><td>あぶら</td><td>3</td><td>黄</td></tr></table> かいそうサラダ <table><tr><td>わかめ</td><td>0.5</td><td>赤</td></tr><tr><td>きゅうり</td><td>15</td><td>赤</td></tr><tr><td>サラダこんにやく</td><td>10</td><td>赤</td></tr><tr><td>ゆでしお</td><td></td><td></td></tr><tr><td>ちゅうかドレッシング</td><td>1組</td><td>黄</td></tr></table>		はるまき	1こ	赤	小学生	1こ	赤	中学生	2こ	赤	あぶら	3	黄	わかめ	0.5	赤	きゅうり	15	赤	サラダこんにやく	10	赤	ゆでしお			ちゅうかドレッシング	1組	黄	いかなゲット <table><tr><td>いかなゲット</td><td>2こ</td><td>赤</td></tr><tr><td>小学生</td><td>2こ</td><td>赤</td></tr><tr><td>中学生</td><td>3こ</td><td>赤</td></tr></table> えだまめ <table><tr><td>えだまめ</td><td>30</td><td>緑</td></tr><tr><td>ゆでしお</td><td></td><td></td></tr></table>		いかなゲット	2こ	赤	小学生	2こ	赤	中学生	3こ	赤	えだまめ	30	緑	ゆでしお			わふうハンバーグ <table><tr><td>ハンバーグ</td><td>1こ</td><td>赤</td></tr><tr><td>けずりぶし</td><td>1.5</td><td>赤</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>1</td><td>黄</td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.8</td><td>黄</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr></table> チンゲンサイのごまあえ <table><tr><td>キャベツ</td><td>20</td><td>緑</td></tr><tr><td>チンゲンサイ</td><td>10</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>しろごま</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>けずりぶし</td><td></td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>1.8</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.2</td><td></td></tr><tr><td>ゆでしお</td><td></td><td></td></tr></table>		ハンバーグ	1こ	赤	けずりぶし	1.5	赤	しょうゆ	1	黄	さとう	0.8	黄	みりん	0.2	黄	キャベツ	20	緑	チンゲンサイ	10	緑	にんじん	5	緑	しろごま	0.5	黄	けずりぶし			しょうゆ	1.8		みりん	1.2		ゆでしお			あじフライ <table><tr><td>あじフライ</td><td>1こ</td><td>赤</td></tr><tr><td>あぶら</td><td>3</td><td>黄</td></tr><tr><td>とんかつソース</td><td>1組</td><td>黄</td></tr></table> こまつなのびたし <table><tr><td>ぶたにく</td><td>10</td><td>赤</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>15</td><td>赤</td></tr><tr><td>こまつな</td><td>15</td><td>赤</td></tr><tr><td>けずりぶし</td><td></td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>1.4</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.7</td><td></td></tr><tr><td>さけ</td><td>0.5</td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.4</td><td>黄</td></tr><tr><td>ゆでしお</td><td></td><td></td></tr></table>		あじフライ	1こ	赤	あぶら	3	黄	とんかつソース	1組	黄	ぶたにく	10	赤	キャベツ	15	赤	こまつな	15	赤	けずりぶし			しょうゆ	1.4		みりん	0.7		さけ	0.5		さとう	0.4	黄	ゆでしお																																																																																																	
はるまき	1こ	赤																																																																																																																																																																																																																									
小学生	1こ	赤																																																																																																																																																																																																																									
中学生	2こ	赤																																																																																																																																																																																																																									
あぶら	3	黄																																																																																																																																																																																																																									
わかめ	0.5	赤																																																																																																																																																																																																																									
きゅうり	15	赤																																																																																																																																																																																																																									
サラダこんにやく	10	赤																																																																																																																																																																																																																									
ゆでしお																																																																																																																																																																																																																											
ちゅうかドレッシング	1組	黄																																																																																																																																																																																																																									
いかなゲット	2こ	赤																																																																																																																																																																																																																									
小学生	2こ	赤																																																																																																																																																																																																																									
中学生	3こ	赤																																																																																																																																																																																																																									
えだまめ	30	緑																																																																																																																																																																																																																									
ゆでしお																																																																																																																																																																																																																											
ハンバーグ	1こ	赤																																																																																																																																																																																																																									
けずりぶし	1.5	赤																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ	1	黄																																																																																																																																																																																																																									
さとう	0.8	黄																																																																																																																																																																																																																									
みりん	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																									
キャベツ	20	緑																																																																																																																																																																																																																									
チンゲンサイ	10	緑																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	5	緑																																																																																																																																																																																																																									
しろごま	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																									
けずりぶし																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ	1.8																																																																																																																																																																																																																										
みりん	1.2																																																																																																																																																																																																																										
ゆでしお																																																																																																																																																																																																																											
あじフライ	1こ	赤																																																																																																																																																																																																																									
あぶら	3	黄																																																																																																																																																																																																																									
とんかつソース	1組	黄																																																																																																																																																																																																																									
ぶたにく	10	赤																																																																																																																																																																																																																									
キャベツ	15	赤																																																																																																																																																																																																																									
こまつな	15	赤																																																																																																																																																																																																																									
けずりぶし																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ	1.4																																																																																																																																																																																																																										
みりん	0.7																																																																																																																																																																																																																										
さけ	0.5																																																																																																																																																																																																																										
さとう	0.4	黄																																																																																																																																																																																																																									
ゆでしお																																																																																																																																																																																																																											
エナジー kcal たんぱく質 g しじふ g 708 23.7 25.5		エナジー kcal たんぱく質 g しじふ g 591 30.4 18.7		エナジー kcal たんぱく質 g しじふ g 637 25.3 20.2		エナジー kcal たんぱく質 g しじふ g 593 27.5 17.9		エナジー kcal たんぱく質 g しじふ g 630 27.8 16.9																																																																																																																																																																																																																			
かいそうサラダ はるまき とうふのピリからどんぶり はるまき 春巻き 中華料理の「点心」の一つです。「点心」にはチャーハンやぎょうざ、シューマイ、中華そば、小籠包、杏仁豆腐など他にも色々あります。		チーズコップ いかなゲット チキンのトマトに えだまめ えだまめ しゅうかくせすに、そのまま燻えておくと、大豆に成長します。		わふうハンバーグ ごはん チンゲンサイのごまあえ くずきり はるまきと見た目が似ていますが、くずきりはくす粉から作られています。		あじフライ こまつなのびたし あじ あじだよ 脂がのってて、うまみが多い魚で味が良いことから「あじ」という名前がつけられたとも言われています。		とりにくのからあげ もやしをあえも ハスカップゼリー ハスカップ ハスカップの実																																																																																																																																																																																																																			



うみ
海
の
日

🍷 牛乳

1本 赤

うずまきパン 1こ 黄

ポトフ

ミニウインナー	20	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	25	緑
とんこつ	2	
しょうゆ	3.5	
ワイン	1	
しお	0.1	
こしょう	0.02	緑
セロリ	0.2	緑
ローリエ		

いちごジャム 1ぶくら 黄緑

🍷 牛乳

1本 赤

ごはん 65 黄

きびなごのフリッター

きびなごフリッター	35	黄
しお	0.2	
あぶら	3	黄

サウザンサラダ

キャベツ	25	緑
にんじん	3	緑
ホールコーン	3	緑
ゆでしお		
サウザンアイランド		
ドレッシング	組1本	黄

とうにゅうデザート 1こ 赤黄

🍷 牛乳

1本 赤

やきシューマイ

シューマイ	2こ	赤黄
小学生	3こ	赤黄
中学生		

チンジャオロース

ぎゅうにく	15	赤
たけのこ	10	緑
あかピーマン	5	緑
ピーマン	5	緑
しょうゆ	1	
さけ	0.7	
オイスターソース	0.5	黄
さとう	0.3	黄
ごまあぶら	0.2	黄
でんぱん	0.15	
しお	0.02	
こしょう	0.01	

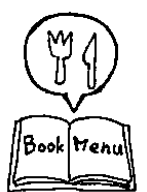
📖 今月のブックメニュー

7月4日(木)【かぼちゃコロッケ】

今が旬のかぼちゃは色々な物語に登場しますね！その中から
今月紹介するのは・・・

ぐりとぐらとすみれちゃん

(中川季枝子：文 山脇百合子：絵 / 福音館書店)





の 野ねずみのぐりとぐらのもとに、大きなリュックサックを背
お 負ったすみれちゃんという女の子がやってきます。リュック
サックの中身は、とんでもなく大きくて硬いかぼちゃです。料
理をしたいのですが、硬すぎてもこぎりでも切れません！

さて、すみれちゃんはどうやってこのかぼちゃを割ったので
しょうか・・・？

🍷 牛乳

1本 赤

うずまきパン

きびなごのフリッター

サウザンサラダ

ポトフ

いちごジャム

きびなご

からだのながさは10センチくらいのイワシの仲間です。
あたまからしっぽまで丸ごと食べられます!!

🍷 牛乳

1本 赤

やきシューマイ

チンジャオロース

ごはん

とうにゅうデザート

とうがん

漢字では「冬瓜」と書きますが、
実は夏が旬の野菜です。

きをつけよう！ しょくちゅうどく は や き せつ
気をつけよう！ 食中毒の流行る季節です。

気^き温^{おん}も湿^{しつ}度^ども高^{たか}くなる梅^つ雨^ゆの時^じ季^きは、食^い中^{ちゅう}毒^{どく}を起^{おこ}す菌^{きん}の多^{おほ}くがとて^すも過^{かん}ぎ^{きょう}しや^いすい環^{しゅう}境^{どく}だと言^よわ^{ぼう}れていま^{まい}す。食^{まい}中^に毒^ちを予^て防^{あら}するた^めには、毎^{まい}日^{にち}の手^て洗^{あら}いやうが

いをし^たかりとし、食^たべ^{もの}物をき^{ちん}とした方^た法^{ほう}で調^{ちよう}理^りしたり、保^ほ管^{かん}したりするこ^とが大^{だい}切^{せつ}です。

給食センターでも、冷蔵庫や冷凍庫の温度がきちんと保たれているかを確認し、しっかりと加熱調理を行い、毎日の手洗いを怠らないことで、食中毒を起こさないように努めています。みなさんも、食べ物の扱いには注意をし、特に食事の前や食べ物にふれる前には、ていねいに手洗いをしましょう。

しょうくちゅうどく よ ぼう
食中毒を予防

しょう じ きゅうしょうとう ばん まえ
食事や給食当番の前に

て あら

きゅうしょうとうばん ひとじゅんび
給食当番の人準備は

きれいに手を洗おう！

きん 菌を **つけない**
き はん て ある
基本は手洗いです。

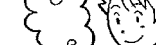


きん
園を

ふ
増やさない
か
あ
買った後はすぐに冷蔵庫に入れます。
れいぞうこ
い



きん 園を **やっつける**
 ちょうり とき じやうかん かなつ
 調理の時は十分に加熱を。



① ながみずで手を流そう



② せっけん液を泡だてて手のひらをよくこすり合わせよう

て こう いっぱい
③手の甲をもう一方の
手のひらでこすって



④ 指の間も忘れずに

ゆびさき　　おご
⑤ 指先とつめの汚れも
落とそう



⑥手首をぐるぐる
きれいに洗って



⑦石けんあわのあみ泡うたを水みづで
よく洗あらい流ながして



⑧きれいなタオルやハンカチでふこう

きゅうしゅくとうばん ひとじゅんび
給食当番の人準備は OK?

マスクを忘れて
いませんか？

て せつ
手を石けんできれいに
あら
洗いましたか？

せいけつ ふくそう
清潔な服装を
していますか？

つめがのびて
いませんか？