

6月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場

食中毒を予防するために

①菌をつけない

石けんを使い、手洗いをしましょう。



②菌をふやない

食材を買った後はすぐに冷蔵庫に入れましょ



③菌をやっつける

調理の時、十分に加熱をしましょう。



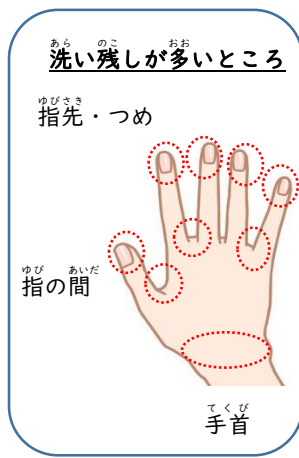
<給食調理場では>

調理さんは手洗いをする時に、せっけんでひじまで洗います。そして、爪ブラシを使い、爪の間まできれいにし、清潔になった手で調理します。また、食材をしっかり加熱し、温度管理することで、サルモネラやノロウイルス等の食中毒予防対策をしています。



<食べる前の手洗いが大切な理由>

梅雨の時期は、サルモネラなど細菌性食中毒が発生しやすく、食品の扱いに注意が必要です。また、細菌が手指を介して口に入り、発熱や腹痛、下痢、おう吐などの症状が出ます。予防には石けんを使った手洗いが効果的です。指と指の間や指先、手首など洗い残しが多いところに注意して、ていねいに洗うようにしましょう。手洗い後は、きれいなハンカチで十分水気をとりましょう。



日曜日	こんだて名	おもに・に・く・ほねになるもの(あかいろ)						びこう
		1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
1	ごはん わふうハンバーグ こふきいも はくさいとしめじのしろみそする牛乳	○ ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) とりにく とうふ みそ牛乳		にんじん	ハンバーグ(たまねぎ) だいこん はくさい しめじ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも		
2	ごはん ピビンバ(にく) ピビンバ(ナムル) はるさめスープ 牛乳	○ ぶたにく みそ なると	わかめ 牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし たまねぎ たけのこ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	
5	ごはん たことれんこんのあまからいため いんげんのおかかあえ よしのじる 牛乳	○ たこ とりにく とうふ	かつおぶし 牛乳	さやいんげん にんじん	れんこん もやし だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう でんぶん	あぶら	歯と口の健康週間 (5日~9日)
6	ごはん ひじきいりとりそばろどんのぐ かぼちゃサラダ つみれだんごのすましじる 牛乳	○ とりにく つみれだんご(いわし)	ひじき 牛乳	かぼちゃ にんじん みつば	えだめめ しょうが きゅうり だいこん はくさい えのきたけ	ごはん さとう でんぶん さとう	マヨネーズ(卵なし)	
7	ごはん いわしのうめに きんぴらごぼう なまあげのみそする おさつチップ 牛乳	○ いわしのうめに(いわし) ベーコン ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん みずな	いわしのうめに(うめ) ごぼう たまねぎ	ごはん さとう おさつチップ		
8	しらたまうどん カレーうどんのしる きびなごのかりかりあげ フルーツしらたま 牛乳	○ ぶたにく あぶらあげ きびなごフライ(きびなご)	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しいたけ パイナップル もも みかん レモン	しらたまうどん きびなごフライ(ころも) こめこだんご さとう	こめこのカレーうどん あぶら	
9	ごはん キムタクどんのぐ パンサンスープ ワンタンスープ かんそうこざかな 牛乳	○ ぶたにく ハム	かんそうこざかな 牛乳	にんじん ほうれんそう	キムチ つぼづけ きゅうり たまねぎ はくさい	ごはん はるさめ さとう ワンタン	あぶら	
12	ごはん さばのてりやき じゃがいものうまに そくせきづけ 牛乳	○ さば ぶたにく はんぺん	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ たくあんづけ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	

*毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」

*献立は都合により変更することがあります。

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。おはしを忘れずに持ってきてください。

<今月の栄養価>

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値 (3・4年生)	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 25~30%
小学校 平均 (3・4年生)	579	16.4%	27.1%
中学校 基準値	820	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 25~30%
中学校 平均	727	15.7%	24.5%



食べ物に関する英語③

cake ice cream jelly chocolate

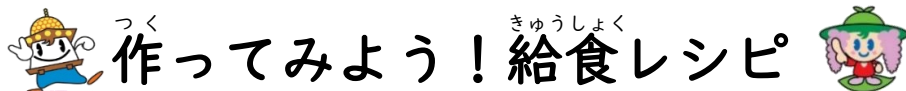


ケーキ アイスクリームゼリー チョコレート

6月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場



甘辛いたれの味付けで、ご飯のおかずにも合います。れんこんの代わりに、ごぼうを使ってもおいしいです。

たことれんこんの甘辛炒め

★材料 (4人分)



・たこ	150g	A	・しょうゆ	おおよそ 大さじ2
・れんこん	300g		・みりん	おおよそ 大さじ2
・かたくり粉	おおよそ 大さじ4		・砂糖	おおよそ 大さじ2
・揚げ油	適量		・酒	おおよそ 大さじ1

★作り方

- ① たこは一口大に切る。
- ② れんこんは皮をむき、厚さ7mm位の半月切りにし、水にさらす。
- ③ ①のたこ、②の水気を切ったれんこんにかたくり粉をまぶす。
- ④ ③を180℃の油で揚げる。
- ⑤ Aの調味料を、フライパンで一煮立ちさせ、④をからめ、完成。

日 曜	こんだて名	は し	おもに体のちようしをとのえるもの(みどりいろ)				おもにはたらく力になるもの(きいろ)	びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ		
13	ごはん とりにくのからあげ ゆかりあえ とうふのすましじる 牛乳	○ とりにく とうふ		牛乳	あかじそこ にんじん みつば	しょうが もやし きゅうり はくさい たまねぎ ごぼう	ごはん でんぶん あぶら	
14	あいちのごめこパン ナポリタンスパゲティ だいこんサラダ とうにゅうプリン 牛乳	ウインナー		牛乳	にんじん ピーマン トマト とうみょう	たまねぎ マッシュルーム だいこん コーン	あいちのごめこパン さとう スパゲティ さとう とうにゅうプリン (乳・卵なし)	今月の野菜① トマト 
15	ごはん まぐろのマリアナソース ごまあえ ちゃんこじる 牛乳	○ まぐろ とりだんご(とりにく) とりにく やきどうふ あぶらあげ		牛乳	トマト にら	キャベツ もやし だいこん ごぼう しょうが	ごはん さとう さとう あぶら ごま	
16	ごはん しゅうまい なすいりマーボーどうふ ピリからきゅうり 牛乳	○ しゅうまい(ぶたにく・とりにく・すりみ) ぶたにく どうふ みそ		牛乳	にんじん	しゅうまい(たまねぎ) たまねぎ なす ねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん しゅうまい(かわ) さとう でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	
19	あいちのだいこんばごはん めひかりフライ とうがんじる うましおキャベツ がまごおりみかんゼリー 牛乳	○ めひかりフライ(めひかり) とりにく あぶらあげ		牛乳	だいこんば にんじん 	とうがん たけのこ ねぎ キャベツ	ごはん めひかりフライ(ころも) さとう でんぶん さとう がまごおりみかんゼリー	食育給食の日 今月の野菜② キャベツ 
20	ごはん いろとりどりやさしいため みつばのツナあえ いもだんごじる 牛乳	○ ぶたにく だいず ツナ かまぼこ		牛乳	きピーマン にら みつば にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい ねぎ	ごはん でんぶん さとう おじゃがボール あぶら	
21	ごはん たらのぎんがみやき かんとうに いろどりあまずあえ 牛乳	○ たらのぎんがみやき (たら・みそ) とりにく がんもどき		こんぶ 牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん こんにやく キャベツ コーン	ごはん さとう さとう あぶら	カルシウム強化献立 
22	きしめん やさしいたっぷりごもきしめんのしる けんちんのだ 牛乳	○ とりにく けんちんのだ (あぶらあげ・とうふ・すりみ) わらびもち(きなこ)		牛乳	にんじん けんちんのだ (にんじん)	たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ	きしめん でんぶん さとう でんぶん わらびもち(さとう・でんぶん)	
23	おぎごはん こめこのチキンカレー あおりのごぼうチップ イタリアンサラダ 牛乳	○ とりにく ハム		牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	おぎごはん じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら イタリアンドレッシング	
26	ごはん さけのねぎソースがけ ひじきのいために ぶたじる 牛乳	○ さけ ツナ だいず ぶたにく とうふ みそ		ひじき わかめ 牛乳	にんじん	ねぎ だいこん こんにやく	ごはん さとう じゃがいも さとう あぶら	
27	ごはん チンジャオロース かんこくもちいりスープ れいとうみかん 牛乳	○ ぶたにく いか なるど		牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しょうが キャベツ みかん	ごはん さとう かんこくもち あぶら ごまあぶら	
28	クロロールパン こめこのコロッケ ラタトゥイユ メロンゼリーポンチ 牛乳	○ コロッケ(ぶたにく・ぎゅうにく) とりにく だいず		牛乳	コロッケ(にんじん・パセリ) にんじん トマト パセリ	コロッケ(たまねぎ) たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム もも バイン レモン	クロロールパン コロッケ(ころも・じゃがいも) さとう メロンゼリー さとう あぶら オリーブあぶら	
29	ごはん ツナフレックごはん さわにわん いそかあえ ヨーグルト 牛乳	○ ツナ ぶたにく あぶらあげ		のり ヨーグルト 牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ もやし	ごはん さとう あぶら	
30	ごはん いかフライのあまみそかけ こうやどうふのたまごとじ うめあえ 牛乳	○ いかフライ(いか) みそ たまご とりにく こうやどうふ ちくわ		牛乳	さやいんげん	たまねぎ きゅうり はくさい うめ	ごはん いかフライ(ころも) さとう さとう あぶら さとう	

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。