8月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価 小学校	栄養価 中学校	中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる			
3	月	しろごはん	○	タコライスのく(タコミート・チーズとレタス) ラビオリスープ	こめ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ラビオリ	たまねぎ にんにく トマト ねぎ レタス キャベツ にんじん しいたけ	652 24.1	745 26.4	
4	火	むぎごはん	○	メンチカツ かきたまじる ささみときゅうりのちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら ぱんこ でんぷん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご かつおぶし とりにく	えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ もやし きゅうり	583 21.5	767 27.2	
5	水	ピザトースト	○	ちゅうかつくねスープ だいずとツナのサラダ	しょくパン はるさめ ごまあぶら ぱんこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく ツナ ぶたにく だいず	ピーマン たまねぎ コーン にんじん きくらげ にら キャベツ きゅうり えだまめ	592 25.6	730 30.8	
6	木	むぎごはん	○	げんきがでるレバー すましじる キャベツのごまあえ	こめ むぎ でんぷん あぶら アーモンド さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ とりにく レバー わかめ こんぶ かつおぶし	にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり もやし	638 27.1	758 32.6	
7	金	むぎごはん	○	ごはんにかけてたべましょう なつやさいカレー フルーツジュレ	こめ むぎ じゃがいも あぶら マスカットジュレ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ なす にんにく おうとう みかん ナタデココ パイン	689 19.5	870 22.9	
				なつやすみ						
24	月	むぎごはん	○	ごはんにかけてたべましょう ハヤシのぐ かいそうサラダ	こめ むぎ バター ごま さとう	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく のり わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ コーン	600 20.7	769 25.0	
25	火	むぎごはん	○	やきにく みそしる いりことアーモンド	こめ むぎ じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく わかめ かたくちいわし	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ しょうが りんご	692 29.7	880 36.2	
26	水	ミルクパン	○	ジャージャーめん あんにんどうふ	ミルクパン ごまあぶら さとう ちゅうかめん あぶら あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく	きゅうり もやし たまねぎ にら にんじん きくらげ しょうが みかん ぶどう おうとう	660 24.9	874 32.5	
27	木	むぎごはん	○	タンドリーチキン やさいスープ マカロニサラダ	こめ むぎ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ヨーグルト ハム	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン パセリ きゅうり	653 24.4	816 29.0	
28	金	しろごはん	○	さけのしおやき けんちんじる はるさめのすのもの	こめ さといも ごま あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう しおさけ とうふ とりにく わかめ かつおぶし	にんじん ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく しいたけ キャベツ きゅうり	580 27.7	701 32.5	
31	月	むぎごはん	○	マーボーどうふ ひじきシュウマイ こんにゃくサラダ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら あぶら ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	654 26.7	886 34.9	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

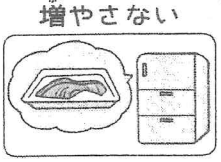
※ 献立は都合により変更する場合があります。

◆◆◆食中毒予防の３原則◆◆◆

つけない

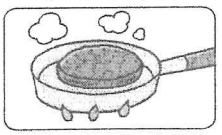
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。