

6月予定献立表

令和5年度

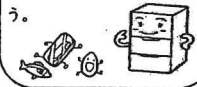
津島市学校給食共同調理場

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う。



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>

調理員さんは手洗いをする時に、石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。



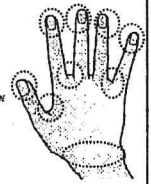
<食べる前の手洗いが大切な理由>

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、細菌が手指を外して口に入り、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。手洗後は、きれいなハンカチで十分水気をとりましょう。

洗い残しが多いところ

指先・つめ

指の間



手首

日	こんだて名	おもち・にく・ほねになるもの(あかい)	おもちに体のちようしきとどるもの(みどりの)	おもちにはたらく力になるもの(きいろ)	びこう			
曜		1群 魚・肉・卵・豆・豆腐類	2群 牛乳・乳製品・小魚・海苔	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 ごぶきいも はくさいとしめじのしろみそしる 牛乳	ハンバーグ (とりにく・ぶたにく) とりにく どうふ 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 てんぷん 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 たここれんこんのおまからいため いんげんのおかかあえ よしのじる 牛乳	たこ とりにく どうふ	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 てんぷん さとう てんぷん	あぶら	歯と口の健康週間 (5日~9日)
6	ごはん いじりとりそぼろどんのぐ 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 てんぷん 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 なまあげのみそしる おさつチップ 牛乳	いわしのうめに(いわし) ペーコン 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 きびごフライ(きびご) 牛乳	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 さとう きびごフライ(こちも) こめだんご 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 かんそうごぞかな 牛乳	ぶたにく ハム	かんそうごぞかな 牛乳	にんじん ほうれんそう	キムチ つばづけ 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 てんぷん 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

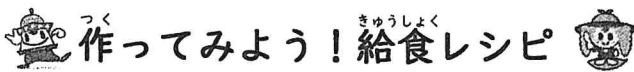
cake ice cream jelly chocolate

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て、ご飯のおかずに合わせて。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	大さじ2
・れんこん	300g		・みりん	大さじ2
・かたくり粉	大さじ4		・砂糖	大さじ2
・揚げ油	適量		・酒	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のたこと、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	おもちに・にく・ほねになるもの(あかいろ)				おもちに体ちょうしをどとのえるもの(みどりいろ)				おもちにはたらく方になるもの(きいろ)		びこう
		1群 魚・肉・卵・豆	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	5群 飯類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類					
13 火	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 てんぷん	あぶら					
14 水	あいちのごめごはん 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 ビーマン 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	あいちのごめごはん さとう スパゲッティ さとう とうにゅうプリン (乳・卵なし)	オリーブあぶら	今月の野菜① トマト				
15 木	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 とりにく(セリ) とりにく やきとうふ 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 金	ごはん しゅうまい なすいりマーボーとうふ 牛乳	しゅうまい(肉・卵・たまご) ぶたにく とうふ 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 てんぷん	あぶら					
19 月	あいちのだいこんぼごはん めひかりフライ とうがんじる うらしめキャベツ 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	だいこんぼ 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 てんぷん さとう がまごおりみかんゼリー	あぶら ごまあぶら	食育給食の日 今月の野菜② キャベツ				
20 火	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 だいた ツナ かまぼこ	牛乳	きビーマン 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 てんぷん さとう おじゃがボール	あぶら					
21 水	ごはん たらのぎんがみやき かんとうに いろどりあまぎあえ 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	さとう さとう		カルシウム強化献立				
22 木	ごはん やさしいっぶりごもくきしめんのしる けんちんしのだ 牛乳	とりにく けんちんしのだ (あぶらあげ・とうふ・すり)み わらびもち(きなこ)	牛乳	けんちんしのだ (ひじき) けんちんしのだ (にんじん)	たまねぎ はくさい ねぎ きのこのき	ぎしめん てんぷん さとう てんぷん	あぶら					
23 金	ごはん こめの子キンカレー お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 てんぷん	あぶら あぶら イタリアンドレッシング					
26 月	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 だいた ぶたにく とうふ みそ	ひじき わかめ 牛乳	にんじん	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 火	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 なんと	牛乳	ビーマン 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 水	クロールパン こめのコロッケ ラタトゥイユ 牛乳	コロッケ(肉・たまご) とりにく だいた	牛乳	コロッケ(にんじん・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 パイン レモン	クロールパン 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 木	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 金	ごはん いかフライのあまみそかけ こうやとうふのたまごとし うめあえ 牛乳	いかフライ(いか) みそ たまご とりにく こうやとうふ 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					

* 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。