

# 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

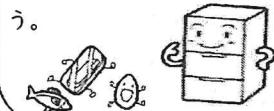
### ①菌をつけない

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。

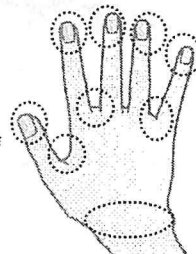


### <食べる前の手洗いが大切な理由>

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。

#### 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	は						びこう
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海産	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実類	
1	ごはん わふうハンバーグ こふさいも 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)	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 パイン 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	こめこのカレールウ あぶら	
9	ごはん キムタクどんのぐ バンサンスープ 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%

## Eat Englishlish

食べ物に関する英語③

cake

ケーキ

ice cream

アイスクリーム

jelly

ゼリー

chocolate

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

## つくってみよう！給食レシピ

甘い味の味付けで、ご飯のおかずになります。れんこんの代わりに、ごぼうを使ってもおいしいです。

### ★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。

### 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

日 曜	こんだて名	は		おもに体のちようしをとのえるもの (みどりいろ)				おもにはたらく方になるもの (きいろ)		びこう
		し	は	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
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 でんぶん	あぶら	
14 水	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 とりだんご(とりにく) 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 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 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 でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	
19 月	あいちのだいこんごはん 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	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 だいち 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 水	ごはん たらのぎんがみやき かんとくに いろどりあまぜあえ 牛乳	○	たらのぎんがみやき (たら・みそ) とりにく がんもどき		牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん こんにゃく 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 木	きしめん やさいたっぷりごもくしめんのしる 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	にんじん けんちんしのだ (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)	あぶら	
23 金	むぎごはん 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	むぎごはん じゃがいも でんぶん	こめこのカレーウ 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 だいち ぶたにく とうふ みそ		牛乳	にんじん	ねぎ だいこん こんにゃく	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 かんとくもちいりスープ れいとうみかん 牛乳	○	ぶたにく いか なんと		牛乳	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 かんとくもち	あぶら ごまあぶら	
28 水	クロロールパン こめこのコロッケ ラタトゥイユ 牛乳		コロッケ(ぶたにく・きゅうりにく) とりにく だいち		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 パイン 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 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		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 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。