

6月予定献立表

令和6年度

津島市学校給食共同調理場



しょくちゅうどく よぼう 食中毒を予防しよう!



梅雨入り間近になりました。ジメジメとした蒸し暑い日が続いたり、急に肌寒くなったりと、体調を崩しやすい時期です。また、気温が高かったり、湿度が高かったりすると食中毒リスクが上昇します。食事の手洗いやうがい、清潔なハンカチを持ち歩くなど、身近な「衛生」に気をつけて生活しましょう。

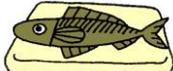
しょくちゅうどく お さいきん す 食中毒を起こす細菌が好きなもの

★ 28℃～35℃位



★ 食品すべて

特に肉・魚・卵などのたんぱく質



★ ジメジメとした湿度の高い場所



しょくちゅうどく ふせ 食中毒を防ぐために...

- ① 料理や食事の前、外から帰った後、トイレの後は石けんで手をきれいに洗いましょう。
- ② 調理したら、常温で放置せずすぐに食べるようにしましょう。
- ③ 食品は新鮮なうちに食べきれる分を購入しましょう。残ってしまったら、冷凍するなどの工夫をしましょう。
- ④ 冷蔵庫を何度も開け閉めしたり、物を入れすぎたりすると、温度が高くなるので気を付けましょう。
- ⑤ 細菌に負けない健康な体づくりをしましょう。
基本は、栄養・運動・睡眠です!



日 曜	こんだて名	は し	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)		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)		栄養価(kcal)	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	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	小	中
3月	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) かつおぶし とりにく こうやどうふ	牛乳	さやいんげん にんじん	れんこん もやし だいこん こんにやく ねぎ	ごはん さとう (こめこ・でんぶん) さとう でんぶん	あぶら	小 中	534 680
4火	ごはん ぶたニラどんのぐ パンサンスー ワンタンスープ 牛乳	○	ぶたにく かにふうみかまぼこ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが きゅうり たまねぎ はくさい	ごはん さとう はるさめ さとう ワンタン	あぶら	小 中	529 670
5水	ごはん いわしのうめに きんぴらごぼう なまあげのみそじる 牛乳	○	(いわし) ベーコン ぶたにく なまあげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん みずな	(うめ) ごぼう たまねぎ	ごはん さとう		小 中	562 719
6木	きしめん カレーきしめんのしる ちくわのいそべあげ わらびもち 牛乳	○	ぶたにく あぶらあげ ちくわ (きなこ)	あおのり 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しいたけ	きしめん こめこのカレールウ こむぎこ (さとう・でんぶん)	あぶら	小 中	677 836
7金	ごはん ひじきいとりそばどんのぐ かぼちゃサラダ しらすだんごのすましじる 牛乳	○	とりにく (たら)	ひじき (しらす・あおき)	かぼちゃ にんじん みつば	えだまめ 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		小 中	521 661

*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)	573	16.6%	27.0%
中学校 基準値	830	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	724	15.8%	24.5%

Eat イングリッシュ

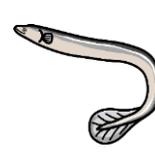
アルファベットで遊ぼう③

eggplant



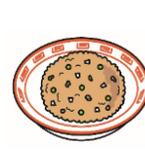
なす

eel



うなぎ

Fried rice



チャーハン

fig



いちじく

6月予定献立表

令和6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



バンサンスー



★材料（4人分）

・春雨	20g	・しょうゆ	大さじ1/2	} A
・きゅうり	1/2本	・砂糖	大さじ1	
・かに風味かまぼこ	2本	・酢	大さじ1/2	

バンサンスーは中華料理の一つです。バンサンスーという名前には細長く切った3つの食材を和えたものという意味があります。さっぱりとした味付けで蒸し暑い日でも食べやすい料理です。

★作り方

- ① きゅうりは4mmの輪切りにし、かに風味かまぼこは裂いておく。
- ② きゅうりをさっとゆでて、水気を切り冷ましておく。
- ③ 春雨をゆで、冷水にとって水気を切っておく。
- ④ 冷ました食材と調味料Aをよく和えて、完成。



日	こんだて名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの（あかいろ）				おもに体もちょうしきとどけるもの（みどりいろ）		おもにはたらく力になるもの（きいろ）		栄養価(kcal)
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	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			
10月	ごはん たらごんがみやき じゃがいものうまに そくせきづけ 牛乳	○	(たら・みそ) ぶたにく はんぺん	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ たくあんづけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 583 中 737		
11月	ごはん とりにくからあげ だいこんばづけ とうふのすましじる 牛乳	○	とりにく とうふ	牛乳	だいこんば 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 さとう	あぶら	小 576 中 730		
12月	あいちのこめこいりパン ナポリタンスパゲティ ツナサラダ あおうめゼリー 牛乳		ウインナー ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト 今月の野菜	マッシュルーム たまねぎ だいこん えだまめ	あいちのこめこいりパン スパゲティ さとう さとう (あおうめゼリー)	オリーブあぶら	小 654 中 808		
13月	ごはん まぐろのレモンソース ごまあえ ちゃんこじる 牛乳	○	(まぐろ) とりだんご とりにく やきどうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いら	レモン キャベツ もやし ごぼう しょうが	ごはん (でんぶん) さとう さとう	あぶら ごま	小 584 中 741		
14月	ごはん しゅうまい なすいりマーボーどうふ きゅうりとしらすのかおりづけ 牛乳		(ぶたにく) とうふ ぶたにく みそ	しらす 牛乳	にんじん	(たまねぎ) なす たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん (こむぎこ) さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	小 615 中 797		
17月	ごはん さばのてりやき かんとくに いろどりあまぜあえ 牛乳	○	さば 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 でんぶん さとう さとう		小 589 中 749		
18月	ごはん ぶたにくのやさしいため みつばとツナのおひたし いもだんごじる 牛乳	○	ぶたにく ツナ かまぼこ	牛乳	ピーマン みつば にんじん	しょうが たまねぎ もやし はくさい しめじ ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう じゃがいもだんご	あぶら	小 542 中 689		
19月	あいちのだいこんばごはん めひかりフライ キャベツのあかじぞづけ とうがんじる メロンゼリー 牛乳	○	(めひかり) とりにく あぶらあげ	牛乳	だいこんば あかじそ にんじん こまつな	今月の野菜 キャベツ きゅうり とうがん	ごはん (パンこ) さとう でんぶん (メロンゼリー)	あぶら	小 533 中 694		
20月	ちゅうかめん しょうゆラーメンのしる ぎょうざ うましおもやし 牛乳	○	ぶたにく なんと (とりにく・ぶたにく)	牛乳	にんじん にんじん	にんにく しょうが たけのこ はくさい (キャベツ・たまねぎ・いら) もやし	ちゅうかめん (こむぎこ) さとう	ごまあぶら	小 555 中 670		
21月	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ス イタリアンサラダ 牛乳		とりにく ハム	あおりの 牛乳	にんじん あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ	むぎごはん じゃがいも こめこのカレールウ でんぶん	あぶら あぶら イタリアンドレッシング	小 597 中 751		
24月	ごはん さけのこうみソースがけ 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	小 526 中 672		
25月	ごはん チンジャオロースー 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	ピーマン にんじん こまつな	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	小 530 中 677		
26月	クロールパン こめココロケ ラタトゥイユ だいこんとコーンのサラダ 牛乳		(ぶたにく・ぎゅうにく) とりにく だいず	牛乳	(にんじん) にんじん トマト パセリ とうみょう	(たまねぎ) たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ だいこん コーン	クロールパン (じゃがいも・こめこ) さとう さとう	あぶら オリーブあぶら オリーブあぶら	小 651 中 800		
27月	ごはん ツナフレックごはんのぐ いそかあえ さわにわん 牛乳	○	ツナ ぶたにく あぶらあげ	のり 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	ごはん さとう	あぶら	小 484 中 616		
28月	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し うめあえ 牛乳	○	(いか) みそ たまご こうやどうふ とりにく ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり はくさい うめ	ごはん (パンこ) さとう さとう さとう	あぶら	小 618 中 785		

* 毎月19日は「食育の日～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。