



令和元年 7月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	月	パン マーマレード ぎゅうにゅう なすのミートチーズ焼き ゴーヤのツナごまサラダ やさいスープ	パン さとう あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも マーマレード	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ツナ ポークハム	なす にんじん グリンピース コーン キャベツ ゴーヤ たまねぎ セロリ チンゲンサイ	646 24.5
2	火	ごはん ぎゅうにゅう ショーロンポー (2こ) もやしとほうれんそうのナムル マーボー豆腐	ごはん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ	しろねぎ しょうが にんにく にら キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ ほうれんそう にんじん もやし	709 27.1
3	水	パン ぎゅうにゅう しろみざかなのフリッター キャベツとコーンのソテー ポークビーンズ	パン こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ホキ だいず ぶたにく	ほうれんそう コーン もやし キャベツ たまねぎ にんじん パセリ トマト	644 30.2
4	木	なつやさいかレー ぎゅうにゅう ポイルウインナー (2ほん) ひじきサラダ	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ポークウインナー ひじき ささみ	たまねぎ トマト なす かぼちゃ さやいんげん にんにく しょうが キャベツ	704 24.3
5	金	パン ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース マセドアンサラダ レタスとたまごのスープ	パン さとう あぶら でんぶん じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム たまご ベーコン	トマト パセリ きゅうり レタス たまねぎ にんじん	685 28.9
8	月	★行事食【七夕】★ ごはん ぎゅうにゅう ◆ちくぜんに ◆じゃこピーマン たなばたじる すいか	ごはん さとう あぶら ごまあぶら そうめん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ しらすほし とうふ ほしがたかまほこ あぶらあげ	ごぼう こんにゃく たけのこ さやいんげん たまねぎ あおピーマン にんじん だいこん ほししいたけ オクラ ねぎ すいか	652 25.5
9	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆ぶたにくのかくに とうふのチャンプルー もすくスープ	ごはん さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン もすく とりにく かまほこ	しょうが にんにく こんにゃく こまつな もやし ゴーヤ しめじ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	642 29.3
10	水	パン ももジャム ぎゅうにゅう とりにくのスパイシー焼き ズッキーニのソテー ミネストローネ	パン オリーブあぶら じゃがいも マカロニ さとう あぶら ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ポークハム しろいんげんまめ	にんにく スズキーニ たまねぎ にんじん チンゲンサイ トマト	635 28.0
11	木	わかめごはん ぎゅうにゅう あじのあますあん とうがんのそぼろに じゃがいものみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ あじ ぶたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ あかピーマン とうがん しょうが にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん えのきたけ ねぎ	676 25.7
12	金	こくとうパン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため かぼちゃサラダ コーンスープ	こくとう パン あぶら でんぶん マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	たまねぎ トマト あおピーマン かぼちゃ にんじん きゅうり コーン チンゲンサイ パセリ	667 26.6
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたピリいため ◆とうもろこし モロヘイヤスープ	ごはん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ にんじん いとこんにゃく ごぼう さやいんげん コーン モロヘイヤ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	607 24.1
17	水	きなこパン ぎゅうにゅう ウインナーとチンゲンサイのトマトに わかめスープ れいとうみかん	パン グラニューとう オリーブあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー わかめ とりにく とうふ	チンゲンサイ たまねぎ にんにく トマト にんじん もやし ねぎ みかん	629 26.3

焼き肉注意報！

これから野外でバーベキューを楽しむことも多くなります。この時期、肉の生食や生焼けによる食中毒
事故が起きやすくなります。安全で楽しく焼き肉料理を楽しむためのポイントを紹介します。

「新鮮だから生でも安全」は間違い



肉についた食中毒菌は少量でも食中毒を引き起こします。
たとえ温度がよくても、目が付着した肉を生や半生で食べると食中毒の危険が高まります。

じかばしで生肉をとらない



焼き肉では、変革に使うのはそのまま生肉をとって焼く
てはいけません。必ず別のはしやトングを用意しましょう。
また野菜などと肉の皿は分けて準備しましょう。

十分に火を通そう



肉につく食中毒菌は熱に弱く、十分に火を通すことで死滅します。
目安は中の色が完全に変わるまで。ちなみに学校給食では加熱する食品について、常に温度計で確認しています。

調理前後の手洗いと調理器具の衛生



調理前はもちろん、生肉をさわった後は必ずよく手洗いし
てから、ほかの調理にとりかかります。また板や器
は、できれば肉用と野菜用とに分けて使いましょう。