



## 令和元年 7月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 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<br>◆: よくかんでたべよう                              | エネルギーのもとになる<br>(き)                      | からだをつくる<br>(あか)                                   | からだのちょうしをととのえる<br>(みどり)  | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|----|----|---|---|---|--|---------------------------------|
| 1  | 月  | ご飯 牛乳<br>ショーロンポー (2個)<br>もやしとほうれんそうのナムル<br>マーボー豆腐   | ごはん さとう あぶら<br>でんぶん ごまあぶら<br>はるさめ こむぎこ  | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぶたにく あかみそ                           | しろねぎ しょうが にんにく<br>にら キャベツ たまねぎ<br>たけのこ しいたけ<br>ほうれんそう にんじん もやし         | 812<br>30.7                     |
| 2  | 火  | パン マーマレード 牛乳<br>なすのミートチーズ焼き<br>ゴーヤのツナごまサラダ<br>野菜スープ | パン さとう あぶら<br>マヨネーズ ごま<br>じゃがいも マーマレード  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいす チーズ<br>ツナ ポークハム                | なす にんじん グリンピース<br>コーン キャベツ ゴーヤ<br>たまねぎ セロリ チンゲンサイ                      | 755<br>27.6                     |
| 3  | 水  | 夏野菜カレー<br>牛乳<br>ポイルウインナー (3本)<br>ひじきサラダ             | ごはん こむぎこ あぶら<br>さとう ごまあぶら<br>じゃがいも      | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>ポークウインナー<br>ひじき ささみ               | たまねぎ トマト なす<br>かぼちゃ さやいんげん<br>にんにく しょうが キャベツ                           | 837<br>29.2                     |
| 4  | 木  | パン 牛乳<br>白身魚のフリッター<br>キャベツとコーンのソテー<br>ポークビーンズ       | パン こむぎこ あぶら<br>じゃがいも さとう                | ぎゅうにゅう ホキ<br>だいす ぶたにく                             | ほうれんそう コーン もやし<br>キャベツ たまねぎ にんじん<br>パセリ トマト                            | 779<br>34.9                     |
| 5  | 金  | ★行事食【七夕】★<br>ご飯 牛乳<br>◆筑前煮 ◆じゃこピーマン<br>七夕汁 すいか      | ごはん さとう あぶら<br>ごまあぶら そうめん               | ぎゅうにゅう とりにく<br>ちくわ しらすほし<br>とうふ ほしがたかまほこ<br>あぶらあげ | ごぼう こんにゃく たけのこ<br>さやいんげん たまねぎ<br>あおピーマン にんじん だいこん<br>ほししいたけ オクラ ねぎ すいか | 751<br>28.4                     |
| 8  | 月  | パン 牛乳<br>ハンバーグトマトソース<br>マセドアンサラダ<br>レタスと卵のスープ       | パン さとう あぶら<br>でんぶん じゃがいも<br>マヨネーズ       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく<br>チキンハム たまご<br>ベーコン          | トマト パセリ きゅうり<br>レタス たまねぎ にんじん  | 831<br>34.7                     |
| 9  | 火  | パン 桃ジャム 牛乳<br>鶏肉のスパイシー焼き<br>スッキーニのソテー<br>ミネストローネ    | パン オリーブあぶら<br>じゃがいも マカロニ<br>さとう あぶら ジャム | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン ポークハム<br>しろいんげんまめ             | にんにく スッキーニ たまねぎ<br>にんじん チンゲンサイ<br>トマト                                  | 778<br>34.6                     |
| 10 | 水  | ご飯 牛乳<br>◆豚肉の角煮<br>豆腐のチャンプルー<br>もずくスープ              | ごはん さとう<br>でんぶん あぶら                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ ベーコン もずく<br>とりにく かまぼこ          | しょうが にんにく こんにゃく<br>こまつな もやし ゴーヤ<br>しめじ たけのこ たまねぎ<br>にんじん ねぎ            | 764<br>34.9                     |
| 11 | 木  | 黒糖パン 牛乳<br>豚肉のケチャップ炒め<br>かぼちゃサラダ<br>コーンスープ          | こくとう パン あぶら<br>でんぶん マヨネーズ<br>じゃがいも      | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ベーコン とりにく                          | たまねぎ トマト あおピーマン<br>かぼちゃ にんじん きゅうり<br>コーン チンゲンサイ パセリ                    | 816<br>32.5                     |
| 12 | 金  | わかめご飯 牛乳<br>あじの甘酢あん<br>冬瓜のそぼろ煮<br>じゃが芋の味噌汁          | ごはん でんぶん あぶら<br>さとう じゃがいも               | ぎゅうにゅう わかめ<br>あじ ぶたにく みそ<br>あぶらあげ                 | たまねぎ あかピーマン<br>とうがん しょうが にんじん<br>こんにゃく ほししいたけ<br>さやいんげん えのきたけ ねぎ       | 809<br>31.0                     |
| 16 | 火  | きなこパン 牛乳<br>ウインナーとチンゲンサイのトマト煮<br>わかめスープ<br>冷凍みかん    | パン グラニューとう<br>オリーブあぶら さとう<br>あぶら        | ぎゅうにゅう きなこ<br>ウインナー わかめ<br>とりにく とうふ               | チンゲンサイ たまねぎ<br>にんにく トマト にんじん<br>もやし ねぎ みかん                             | 773<br>31.7                     |

## 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、肉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、食事には使うはしでそのまま生肉をとって焼くのはいけません。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。また板や皿は、できれば肉用と野菜用とに分けて使いましょう。