



令和元年 7月 学校給食予定献立表 (幼稚園)

※ 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	ごはん ぎゅうにゅう ショーロンポー 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 でんぷん 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	477 20.4
2	火	パン マーメイド ぎゅうにゅう なすのミートチーズやき ゴーヤのツナごまサラダ やさしいスープ	パン さとう あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも マーメイド	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	462 17.2
3	水	なつやさいかレー ぎゅうにゅう ポイルウインナー 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	481 15.9
4	木	パン ぎゅうにゅう しろみぎかなのフリッター 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	469 21.9
5	金	★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	454 18.7
8	月	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 でんぷん 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	471 19.7
9	火	パン ももジャム ぎゅうにゅう とりにくのスパイシーやき スッキーニのソテー 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 スッキーニ たまねぎ にんじん チンゲンサイ トマト	453 20.2
10	水	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 もずくスープ	ごはん さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン もずく 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	440 21.0
11	木	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 でんぷん 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	478 19.3
12	金	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 じゃがいものみそじる	ごはん でんぷん 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	464 18.4
16	火	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	478 19.7
17	水	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	409 17.2

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。また板や器などは、できれば肉用と野菜用とに分けて使いましょう。