

え い せ い に き を つ け よ う



指導事項

ていがくねん

〇てあらいのたいせつさをしる

中 学 年

〇食品の安全・衛生の大切さがわかる

高 学 年

〇食品の安全に関心を持ち、衛生面に気をつけて食事の準備をすることができる



日	こんだてめい	お も な し ょ く ひ ん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	
1 (火)	むぎごはん ジャージャン豆腐 ちゅうかあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ゴマあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかだしみそ みそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ いんげん にんにく キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.5 g
2 (水)	ワンローフパン ココアクリーム ハンバーグのケチャップソース グリーンサラダ パンプキンスープ ぎゅうにゅう	パン ココアクリーム あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン いんげんまめ とうにゅう	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん かぼちゃ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.8 g
3 (木)	しろごはん きびなごフライ ピーマンのおかかいため とうふのみそしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう きびなご かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ピーマン もやし あかピーマン たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g
4 (金)	カレーピラフ オムレツ ツナサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう オムレツ ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ レモンじる キャベツ きゅうり コーン セロリー ぶなしめじ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.2 g
7 (月)	ねじりパン ほしのメンチカツ かいそうサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	7月7日 セタ コッペパン あぶら さとう ゴマあぶら ほしのパスタ じゃがいも	ぎゅうにゅう ミンチカツ かいそうサラダ ベーコン	にんじん もやし たまねぎ トマト	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.0 g
8 (火)	むぎごはん チンジャオロースー ワントンスープ ミニクーリッシュ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ゴマあぶら さとう でんぷん ワンタン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ミニクーリッシュ	しょうが たけのこ たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん もやし ぶなしめじ チンゲンサイ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.6 g
9 (水)	せわりパン たちうフライ コールスローサラダ とうにゅうコーンクリームスープ ぎゅうにゅう	パン あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たちうお ベーコン しろいんげん とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン コーンクリーム	エネルギー 669 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.8 g
10 (木)	しろごはん じゃがいものうまに きゅうりとわかめのすのもの ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく オーシャンキング わかめ	こんにやく にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.6 g
11 (金)	しろごはん さけのしおやき ひじきとだいずのもの かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さけ ひじき だいず てんぷら たまご とうふ わかめ	にんじん しらたき いんげん たまねぎ ねぎ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.2 g
14 (月)	むぎごはん マーボーなす ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ゴマあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あかだしみそ ベーコン とうふ	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ コーン	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.7 g
15 (火)	しろごはん さばのてりに じゃがいものきんぴら とうがんのスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さば てんぷら とりにく うおそうめん とうふ わかめ	しょうが にんじん いんげん とうがん ねぎ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.1 g
16 (水)	こくとうコッペパン スタミナスパゲティ とうふサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	こくとうパン スパゲティー さとう あぶら ごま ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン セロリー きゅうり コーン ネーブルオレンジ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.6 g
17 (木)	しろごはん みそカツ キャベツのサラダ はるさめスープ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ゴマあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう トンカツ あかだしみそ ベーコン とうふ	キャベツ きゅうり にんじん コーン しいたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.0 g
18 (金)	むぎごはん なつやさいのカレー フルーツヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく レンズまめ とうにゅう ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ なす ピーマン トマト にんにく りんご みかん パイン おうとう	エネルギー 611 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.7 g

※入荷の都合、天候による急な休校により献立および材料の一部を変更することがありますので、予めご了承ください。

※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を**太字**で示しています。給食で使用する予定です。

※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。7月の給食では17日(木)に愛知県の郷土料理「みそカツ」を実施します。

夏野菜を
たくさん食べよう



太陽の光をたくさん浴びた夏野菜は、体を冷やしたり、体の調子を整えてくれるビタミン類がたくさん入っています。夏野菜を食べて、暑い夏をのりきりしましょう。給食に夏野菜がたくさん使われています。こんだて表や実際の給食で探してみてください。

トマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」とヨーロッパのことわざがあるように、真っ赤な色には、病気を予防する働きがあります。

きゅうり



きゅうりは、熟すと黄色になることから、黄色になるうりという意味がもとできゅうりとよばれています。水分が多く、体内の塩分を外に出す働きがあり

とうもろこし



とうもろこしは熟すと、つぶとひげの数が同じになります。糖質や食物せんいが多く、おなかの調子をととのえてくれます。

ピーマン



ピーマンは、熟すと赤い色や黄色になります。ビタミンCが多く、加熱してもこわれにくいのが特徴です。

なす



夏から秋にかけて収穫されるなすは、水分が多く、おなかの調子をととのえてくれる栄養が入っています。

かぼちゃ



日本かぼちゃと西洋かぼちゃがあり、日本かぼちゃはカンボジアから伝わりました。目や皮ふなどを健康に保つ栄養が入っています。