

# 6月予定献立表

令和3年度

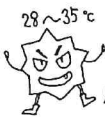
津島市神守学校給食共同調理場

## 身のまわりをきれいに<sup>み</sup>して<sup>しょくじ</sup>食事をしよう

だんだんと気温が高くなってきました。暑い時期、そして梅雨の湿度の高い時期は食中毒の発生が心配です。普段よりも衛生的に食事をするように心がけてください。



28℃～35℃位の温度が好みます。



### 食中毒をおこす細菌が好きなもの

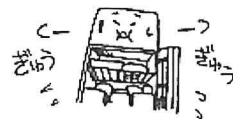
食品ならなんでも大好きです。肉・魚・卵などのたんぱく質が好みます。

ジメジメとした湿度の高い場所が好みます。



### 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、せっけんで手をきれいに洗いましょう。
- ②調理をしたら、常温で放置せずに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られる分を買いましょう。残ってしまったら、冷凍するなどの工夫をしましょう。
- ④冷蔵庫を何回も開け閉めしたり、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・に・く・ほねになるもの(あかい)			おもに体のちようしをととのえるもの(みどりいろ)			おもにはたらく力になるもの(きいろ)		びこう
			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			
1	クロールパン チキンナゲット(小:2こ・中:3こ) ポークビーンズ		チキンナゲット(とりにく) ぶたにく だいず		にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム キャベツ きゅうり	クロールパン チキンナゲット(ころも) さとう てんぷん	あぶら オリーブあぶら			
火	イタリアンサラダ 牛乳			牛乳				イタリアンドレッシング			
2	ごはん ピビンバ(にく) (ナムル)		ぶたにく みそ								
水	はるさめスープ あおうめゼリー 牛乳		かにふうみかまぼこ		チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが だいずもやし たまねぎ たけのこ ねぎ	ごはん さとう さとう はるさめ てんぷん あおうめゼリー	あぶら ごま ごまあぶら			
3	わかめごはん さんまのみぞれに ポテトサラダ ぐたくさんじる 牛乳	○	さんまのみぞれに(さんま) ハム とりにく			さんまのみぞれに(だいこん) きゅうり コーン たまねぎ はくさい えのきたけ	ごはん じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)		カルシウム強化献立	
4	ごはん たことごぼうのあまからに おかかあえ とうふのみぞしる あじつけのり 牛乳	○	たこ かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ もやし だいこん こんにやく ねぎ	ごはん てんぷん さとう さとう	あぶら		かみかみ献立の日	
7	ごはん こめこのチキンカレーライス		とりにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース コーンフライ(コーン) キャベツ ふくじんづけ	ごはん じゃがいも	あぶら こめこのカレールー あぶら		蛭間小なし 神島小6年なし	
8	ごはん ぶたキムチ だいこんサラダ かんこくスープ ひとくちチーズ 牛乳	○	ぶたにく ツナ やきどうふ		にら にんじん	にんにく しょうが キムチ たまねぎ きゅうり だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん さとう さとう もち	あぶら		蛭間小1・2・3・4年なし 神島小6年なし	
9	みかわあかどりごもくごはん めひかりフライ(めひかり) ゆかりあえ ぶたじる 牛乳	○	とりにく あぶらあげ めひかりフライ(めひかり)		にんじん	ごぼう しいたけ	ごはん めひかりフライ(ころも)	あぶら			
10	きしめん ごもくきしめん けんちんしのだ あいちまっちゃときなこのわらびもち 牛乳	○	とりにく かまぼこ けんちんしのだ (さかな とうふ あぶらあげ) きなこ	けんちんしのだ(ひじき)	にんじん けんちんしのだ(にんじん) まっちゃ	はくさい ごぼう ねぎ しいたけ	きしめん てんぷん さとう てんぷん				
11	ごはん さけフレークごはん そくせきづけ たこしんじょ れいとうパイナップル 牛乳	○	さけ たこしんじょ あぶらあげ		だいこんば にんじん みつば	たまねぎ キャベツ たくあんづけ はくさい パイナップル	ごはん さとう	あぶら			

※「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。


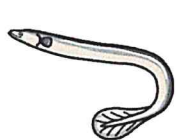


### 〈今月の栄養価〉

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)
小学校 基準値	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	605	16.5%	29.2%
中学校 基準値	820	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	763	15.9%	26.8%

\* 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」

Eat イングリッシュ

アルファベットで遊ぼう③

eggplant	eel	Fried rice	fig
			
なす	うなぎ	チャーハン	いちじく

\* 献立は都合により変更することがあります。





# つくってみよう！給食レシピ



カラッと揚げたごぼうとたこが、甘辛いたれによく合います。  
給食では斜めに細く切ったごぼうを使用しましたが、ご家庭では食  
べやすい大きさに切って作ってみてください。

## たことごぼうの 甘辛煮





### ★作り方

- ① ごぼうは食べやすい大きさに切り、水にさらしてあくを抜く。  
(※給食では、斜めの細切りにカットしたものを使いました。)
- ② えだまめは、塩ゆでする。粗熱がとれたら鞘から豆をとりだす。
- ③ たこは食べやすい大きさに切る。
- ④ ごぼうとたこにかたくり粉を付け、180℃の油でカラッと作るまで揚げる。
- ⑤ 鍋にAの調味料とえだまめを入れて火にかけ、さっと煮立たせて、たれを作る。
- ⑥ 揚げた④と⑤のたれを混ぜ合わせたら、完成。



### ★材料(4人分)

・ごぼう	1本	・しょうゆ	おおよそ 大さじ1	} A
・たこ	150g	・砂糖	おおよそ 大さじ1	
・えだまめ	50g	・みりん	小さじ1	
・かたくり粉	30g程度	・酒	小さじ1	
・揚げ油	適量			
・ゆで塩	適量			

日 曜	こんだて名	は し	おもに体にちよいしとどるもの(みどりいろ)				おもにはたらく力になるもの(きいろ)		びこう
			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	
14 月	ごはん スタミナため はっぼうたん ちゅうかサラダ 牛乳	○	ぶたにく いか なんと	牛乳	にら ビーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい たけのこ コーン きくらげ だいこん きゅうり	ごはん てんぷん	あぶら ちゅうかドレッシング	神守小なし
15 火	ごはん さばのてりやき ひじきのために じゃがいものしるみそする 牛乳	○	さばのてりやき(さば) とりにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	ひじき 牛乳	さやいんげん にんじん	コーン たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	神守小5年なし
16 水	あいちのごめこパン ツナトマトスパゲティ フランクフルト フルーツのヨーグルトあえ 牛乳		ツナ ぶたにく フランクフルト	ヨーグルト 牛乳	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム りんご みかん	あいちのごめこパン スパゲティ さとう	オリーブあぶら	神守小5年なし
17 木	ごはん あげじゃがいものうまに さんしょくあえ てづくりふりかけ 牛乳	○	ぶたにく はんぺん	しらすぼし 牛乳	にんじん さやいんげん ゆかりこ	たまねぎ こんにやく きゅうり はくさい コーン	ごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま	
18 金	ごはん れんこんサンドフライ うまじおキャベツ トマトとたまごのふんわりじる メロンゼリー 牛乳	○	れんこんサンドフライ(ヒリにく) たまご とりにく	牛乳	  トマト にんじん みつば	れんこんサンドフライ(れんこん) キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん れんこんサンドフライ(ころも) さとう てんぷん メロンゼリー	あぶら 	食育献立の日 今月の野菜 トマト キャベツ 蛭間小6年なし 高台寺小3年なし 蛭間小6年なし 高台寺小6年なし
21 月	ごはん ツナそぼろごはん とうがんのみそに ごますあえ 牛乳	○	ツナ ぶたにく がんもどき みそ ハム	こんぶ 牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが えだまめ とうがん こんにやく もやし	ごはん さとう さとう さとう	ごま	
22 火	ごはん わふうハンバーグ いそかあえ けんちんじる かんそうこざかな 牛乳	○	ハンバーグ(とりにく) とうふ あぶらあげ	のり かんそうこざかな 牛乳	にんじん	ハンバーグ(たまねぎ) はくさい きゅうり だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	ごはん さとう てんぷん		高台寺小6年なし
23 水	むぎごはん こめこのハッシュドビーフ オムレツ ツナサラダ 牛乳		ぎゅうにく オムレツ ツナ	牛乳	にんじん	にんにく マッシュルーム たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	むぎごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら こめこのハヤシルウ	
24 木	ちゅうかめん ★野菜たっぷりジャージャーめん あげぎょうざのあまぎあんかけ(小・2こ・中・3こ) とうにゅうあんにんポンチ 牛乳	○	ぶたにく みそ あげぎょうざ(ぶたにく)	牛乳	にんじん あげぎょうざ(にんじん)	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ あげぎょうざ(たまねぎ れんこん) もも バイン みかん レモンかじゅう	ちゅうかめん さとう てんぷん あげぎょうざ(かわ) さとう てんぷん とうにゅうあんにんゼリー さとう	あぶら あぶら	「野菜たっぷりジャー ジャーめん」は「津島市 献立コンクール」で昨年度、 西小学校5年生の細野結 菜さんが考えた献立です 神島小5年なし
25 金	ごはん あげぶたのあおないため おひたし すまし汁 ふりかけ 牛乳	○	ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ ふりかけ(かつおぶし)	ふりかけ(のり) 牛乳	こまつな にんじん みつば	たまねぎ もやし はくさい しめじ	ごはん てんぷん さとう さとう	あぶら	神島小5年なし
28 月	ごはん あじのしおこうじやき こんぶあえ さわにわん にゅうさんきんいりょう 牛乳	○	あじのしおこうじやき(あじ) ぶたにく あぶらあげ	こんぶ にゅうさんきんいりょう 牛乳	とうみょう にんじん	キャベツ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん		
29 火	ごはん ユーンチー(小・中・2こ) きゅうりのおかりつけ ワンタンスープ 牛乳	○	とりにく かにかまぼこ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく ねぎ きゅうり たまねぎ たけのこ	ごはん てんぷん さとう さとう ワンタン	あぶら ごま ごまあぶら	神守小6年なし
30 水	ごはん ドライカレー やさしいスープに がまごおりみかんゼリー 牛乳		ぶたにく だいず とりにくだんご(とりにく) うずらたまご	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース とりにくだんご(えだまめ コーン) キャベツ しめじ コーン	ごはん さとう じゃがいも がまごおりみかんゼリー	あぶら こめこのカレールウ	神守小6年なし

\* 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。